

یادبودها

(به‌مناسبت یکم شهریور، روز پزشک و روز بزرگداشت ابن‌سینا) عقل غالب، عقل مغلوب

◀ **دکتر حسن بخلاری قهی**

الف: ابن سینا (۴۲۸ – ۳۷۰ ق) در رسالهٔ اضحویه (رساله اضحویه فی الموعاد) خودنگاشتی از حیات خویش تا سال ۴۰۳ ه‍.ق دارد. ابن سال، سال یوسپتن ابویعده جوزجانی، به ابن‌سیناست، شاکرد باوفایی که ۲۵ سال در سفر و حضر با استاد خویش بود و تداوم شرح حال شیخ‌الریس بعد از ۴۰۳ ه‍.ق را و به عهده گرفت. مقدمهٔ این رساله خطاب به شخصی است که شیخ‌الریس او را «الشیخ‌الامین» می‌خواند. بنا به قرائن و شواهد (من‌چمله گفتهٔ سمعانی در الاساب، جلد دوم ص ۱۷۲) ابن شیخ‌الامین ظاهرا ابوبکر احمدبن محمد بَرقی است که در همسایگی شیخ زندگی می‌کرده و به نظر می‌رسد ابن‌سینا ارادتی نام به وی داشته است. «مردی دیگر همسایهٔ ما بود که او را ابوبکر برقی می‌گفتند، خوارزمی بود و فوشار و روشنفکر، در قفقه و تفسیر و زهد یگانه بود یا این همه، به علوم فلسفی گرایش داشت» (ترجمهٔ رسالهٔ اضحویه ص ۱۳)

ابن ابوبکر بَرقی از شیخ می‌خواهد آثاری در فلسفه و اخلاق برای وی بنگارد، این خواهش محتمل به دلیل تعلق ابوبکر به فلسفه و مباحث فلسفی بوده است. شیخ بنا به خواهش او و اثر می‌نگارد: یکی «الحاصل والمحصل» و دوم کتاب برای در اخلاق. به «خواهش او کتاب حاصل و محصول را در – بیست مجلد – تصنیف کردم، همچنین کتاب «البر والام» را که در علم اخلاق است. این دو کتاب تنها نزد زری است و او هیچ‌کس را عاریت نمی‌دهد تا از آن نسخه بگیرد» (همان)

از کتاب البر و الامن شیخ‌الریس آثری در دست نیست شاید به این دلیل که به گفتهٔ شیخ‌الریس ابوبکر این کتاب را به هیچ‌کس نداده تا استنساخ کند. اما در کتاب نسه رسائی فی الحکمه و الطبیعیات (نشر دارالعرب مصر) نزدیک نفس نگاشته و مهتر اشارهای بسیار دقیقیه که در کتاب النفس‌نفا (فصل پنجم از مقاله اول فن ششم) دارد. شیخ در این فصل با بیان قوای نفس، تمامی قوا را ملزم به پیروی از عقل دانسته و اخلاق را نتیجهٔ آن نفس به تن می‌داند که از این باب اشارتی خواهیم داشت.

ب: اما هدف این مقاله مختصر، معرفی و شرح دو رسالهٔ کوتاه ابن سینا در دیگر کتاب با عنوان فی‌العهد. شیخ در رسالهٔ موجز اخلاق، گفتار کمال انسان را در رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی می‌داند. و این البته میسر نمی‌شود مگر به تکمیل قوای نظری و عملی نفس. از دیدگاه شیخ، بنیاد استحکام نفس در حوزهٔ عملی فضائلی است: نور غف، شجاعت، حکمت و عدالت هستند (همان فضائل اربعهٔ مشهور) فضائی که به تمامی قوای نفس منسوب و متنسب است و نیز بازداشتن نفس از رفتار که در نقطهٔ مقابل این فضائل اربعه قرار دارند؛ مثلا شهوت که نقطهٔ مقابل غف است و غضب که نقطهٔ مقابل شجاعت است و …..

شیخ در تداوم کمال خود، فروغی را بر اصول چهارگانهٔ فوق می‌افزاید، فروغی که از استحکام آن اصول مؤثرند چون سخا، قناعت، صبر، حلم، گرم هفت، صفع و التواضع، رحب‌الایع (سخاوت) کتمان سر، حکمت و بیان، طلق، اصالت رای، حزم، صدق، وفا، دوستی، رحمت، حیا، همت عظیم، خشن عهد و تواضع.

سبب سبب انتصاب تمامی این صفات را به قوای نفس روشن می‌سازد: سخا و قناعت متناسب به قوهٔ شهوانی اند. صفر، حلم، گرم، غفو، صفع، تواضع، رحب‌الایع و کتمان سر متنسب به قوهٔ غضبیه هستند. حکمت، بیان، فطنت، اصالت رای، حزم، صدق، وفا، دوستی، رحمت، حیا، همت عظیم، خشن عهد را تواضع و تواضع متناسب به قوهٔ تمیزیه هستند. آنگاه شیخ به آن تعریف اخلاص‌احات فوق می‌پردازد: فلا در تعریف غف می‌گوید، و غف آن است که شخص اسماک کند از مزاج‌داشتن نفس از دیدگاه شریعت، خودنی‌ها و نوشیدنی‌ها، نکاحات و آنچه انسان را به تسلیم و اتیقاد در برابر خود می‌خواند. بلکه با قدرت آن‌ها را تصرف کند، لکن به رای و اسباب صبیح (که منظور رعایت شریعت است در خودنی‌ها، نوشیدنی‌ها و …)

اما شیخ در رسالهٔ عهد، بیان کلی همان مطالب رسالهٔ اخلاق و البته گزیدهٔ مختاشن در کتاب النفس‌نفا به دو معنای بسیار مهم اشاره می‌کند: اول توجه به قاعدهٔ اوسط و دوم حلف فاصله و بُعد، میان وجه فیزیکی و وجه متافیزیکی بدن.

در باب قاعدهٔ اوسط کلاما مشخص است که شیخ‌الریس از قاعدهٔ اوسط ارسطویی برگزیده زیرا مثلا در تعریف سخاه می‌گوید: سخاوت، نقطهٔ میانهٔ تندیز و بیخل است، یعنی آدمی نه بیخل باشد و نه ولخرج و بی‌مالات (و السخاه وسط بین البخل و التبذیر) و شجاعت امر بین ترسو بودن و بی‌باکی است (و الشجاعة وسط بین الجبن و التهور) و از دیدگاه شیخ، رسیدن به این مقام واسط، انسان را به اخلاق یعنی پیروی از فضائل و دفع رقائل هدایت می‌کند: آن ذلک تقدیر هذه الفضائل و تحدید کل واحد منها مستغنا من ارباب الملل فالذی یجوز علی الانسان فی ذلک هو تحصیل هذه الفضائل المذكوره و تجنب الرذائل التي یزاولها واحده منها و ذلک ان اکثر هذه الفضائل هو الواسط بین الرذائل و الفقیله من وسط بین الرذیلین اللتین هما کلافاطراف و التفریط» (تسع رسالات ص ۱۳۳)

شیخ علاوه بر تأکید بر این حد اوسط، از نسبت و تعلق میان نفس و بدن یا چنانکه گفتیم حلقهٔ فاصله بین وجه فیزیکی و متافیزیکی انسان و البته نتایج حاصل از آن در علم اخلاق سخن می‌گوید. شیخ البته این معنا را در کتاب النفس‌نفا بسط داده است. یعنی در آن کتاب پس از تعریف این نفس به عالمه و عالمه با همان دو وجه نظری و عملی (و بر سبیل تشابه عقل خواندن آنها) تصریح می‌کند همه قوای نفس مطلقا باید تحت حاکمیت عقل باشند. شیخ غایت میان اخلاق فقیله و رذیله در دقیقا در علم طب در ابتدای قافون ارائه می‌دهد. این علم را اول و اول بر رأس آنها عقل می‌داند. از دیدگاه شیخ، اگر عقل، تابع بدن و منغل از آن باشد، نتیجهٔ قهری آن ظهور اخلاق رذیله است و اگر تن، تابع عقل باشد نتیجهٔ اخلاق فقیله: «و (عقل) از قوای بدن منغل نشود و باید در انسان متبور و مطاع این قوه باشد نه قوای بدن، مبادا هیأت‌هایی که از امور طبیعی مستفاد است در آن حاصل شود و این هیأت‌هاست که اخلاق رذیله نامیده می‌شوند. اما با هیچ‌یک این قوه (عقل) از بدن منغل نشود و اوامر تن را پیروی نکند و این قوه باید که بر بدن تسلط داشته باشد تا شخص بتواند دارای اخلاق فقیله شود» (ترجمهٔ کتاب النفس‌نفا، اکبر دانا‌رسترس ص ۴۱). شیخ این معنا را در رسالهٔ عهد چنین تکرار کرده است: «و الخلق منقسم تحتل لنفسه الناطقه من جهة اتقائدها للبدن و غیر اتقائدها له فان العلاقة التي بین النفس و البدن توجب بينهما فعلا وفعلا فالبدن بالقوی البدنیة یتقاضی امورا و النفس بالقوه العقلیه تقضی امورا مقاده لکثیر منها فتارة تحمل نفس الی البدن فتقهرة و تارة یسلم البدن فیضی فی فعله» (تسع رسالات ص ۱۳۳)

شیخ مطلقا نفس را دارای دو وجه و رو می‌داند: وجهی رو به سوی عقل و وجهی رو به سوی تن. نفس به دلیل استعداد ذاتی ممکن است میل به تعریفی که از علم طب در ابتدای قافون ارائه می‌دهد، این علم را اول و بالابتد متکفل حفظ صحت بدن می‌داند و نه لزوما درمان آن! آقول ان الطب یعلم طرق منه اولاد بدن الانسان من جهة ما یصح ویزول عن الصحه، لیلفظ الصلحه حاصله، ویستمردها وانه» (الفاظون فی الطب ج ص ۲۱). شیخ در رسالهٔ عهد می‌گوید: امور اخلاقی در نفس همچون اخراج آن در بدن است، از دیدگاه شیخ، سلاخی و صحت اگر در تن هست باید حفظ شود و اگر نیست سازوار است کسب شود؛ و الحال فی ذلک کالجالی فی الامور البدنیة کالصحة فانها متى نالت حاصلا فینبیغ ان تحفظ و متى لم تکن حاصله فینبیغ ان تکسب» (تسع رسالات ص ۱۳۳).

شیخ همچنانکه در مسائل اخلاقی توصیه به امور اوسط کرد، اینجا نیز بسن بنا به تعلق متقابل نفس و تن، راه معالجت تن را توجه به اعتدال می‌داند. به عنوان مثال اگر تن حرارتی نشیند که سبب بیماری شود یا برودت یابد آن را دفع و بدن را به نقطه اعتدال رساند:

بقیه در صفحه ۱۰

یازدهمین جشن سنمنای

سینمای مستند ایران برگزار شد. به گزارش ایسنا، در این مراسم که شامگاه پنجشنبه ۳۰ مرداد ماه در سالن همایش‌های مرکز استاد و کتابخانه ملی ایران به دبیری محمد صوفی و با اجرای سینمایی ضابطان برگزار شد، برگزیدگان بخش‌های مختلف این جشن معرفی شدند.
بسه این ترتیب تندیس و دیپلم افتخار بهترین صابرداری به حسن شانکاره برای فیلم «خانه‌ای برای تو» اهدا شد.

جایزه بهترین صدگگذاری هم به امیرحسین قاسمی برای فیلم «روزی که رفت» تعلق گرفت. در بخش بهترین کارگردانی مستند کوتاه جایزه برای روایت شاعرانه یک موضوع چالشی به نیا مشهدی مهدی برای فیلم «آنجا که باد می‌وزد» رسید.

جایزه بهترین فیلم کوتاه مستند نیز به عنوان جایزه بهترین تهیه کننده به محمدرضا جهان پناه برای فیلم «بهان» اهدا شد.

جایزه بهترین موسیقی دیپلم افتخار به صبا ندایی برای فیلم «روزی که رفت» اهدا شد و محمدرضا جهان پناه برای فیلم «بهان» بهترین کارگردانی

روز چهارشنبه، ۳۰ مرداد ماه، رسماً افتتاح و فعالیت‌های غرفه مؤسسه نمایشگاه‌های فرهنگی ایران کلید خورد. به گزارش ایرنا، بر اساس اعلام روابط عمومی مؤسسه نمایشگاه‌های فرهنگی ایران، نمایشگاه بین‌المللی کتاب پکن از ۳۰مرداد تا ۳۰تسنبر ۹۸در مرکز بین‌المللی نمایشگاه‌های کایر است. غرفه مؤسسه نمایشگاه‌های فرهنگی ایران هم در این دوره از نمایشگاه بر اساس برنامه‌ام مشترک همکاری بین طرفین به مساحت ۱۸۰مترمربع برپا است.

در سال ۲۰۱۵کشور امارات متحده عربی به‌عنوان میهمان ویژه در این نمایشگاه حضور داشت و پس از آن سال ۲۰۱۶کشورهای اروایا شرقی و مرکزی (آلبان)، بلغارستان، کراسی، جمهوری چک، مجارستان، لهستان، رومانی، اسلواکی، اسلونی) و سه کشور حوزه بالتیک (استونی، لونی و لیتوانی) میهمان ویژه نمایشگاه پکن بودند. در سال ۲۰۱۷تیز جمهوری اسلامی ایران به‌عنوان میهمان ویژه در فضایی به وسعت ۱۰۰متر در نمایشگاه کتاب پکن حضور یافت و سال قبل مراکش میهمان ویژه

مر اس‌م تشیع ناصر احمدی برگز ار شد



پیکر ناصر احمدی،دوبلور و گوینده پیشکسوت، صاحب‌جمعه یکم‌شهریور (ماه) پس از تشییع، با حضور چهره‌های شاخص هنری به خاک سپرده شد. به گزارش ایسنا، مراسم تشییع پیکر ناصر احمدی، دوبلور و گوینده بسیارفخ و تلویزیون که با صدای ماندگارش صاحب‌سبیری را در ذهن مخاطبان به یادگار گذاشت، صبح دیروز ساعت ۹ از مقابل صداسویسی مرکز البرز در شهر کرج به طرف قلعهٔ هنرمندان بهشت سکینه(س) تشییع و خاک سپرده شد.

به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی سیما، در مراسم تشییع این هنرمند علاوه بر مردم هنردوست، مهارت‌اش از جمله نصرالله مدقالچی، جلال مقاری، ناهید اجرای مراسم، پرشکیان، امیر محمد مصمصای، حسین بیگی، اردشیر منظم، شهردادیانکی و فرهنگ جولایی، مجتبی نقعی، مدیر واحد دوبلاژ معاونت سیما و برخی دیگر از مدیران سازمان صداسویسا حضور داشتند.

اجرای مراسم تشییع را بیگی به عهده داشت و از بین همکاران قدیمی آن مرحوم ابتدا نصرالله مدقالچی پشت تریبون رفت و به بیان خاطراتی از نجابت و صدای پرطنینش پرداخت. امیران از مهربانی و دوستانه‌ی او سخن گفت. مقامی نیز با ذکر خاطراتی از خواندن خبر این گوینده خبر از هوش و استعداد وی در دوبله صحبت کرد.مصمصای از مرحوم احمدی به عنوان استاد خود در دوبله یاد کرد و از حسن رفتاراش گفت. همچنین هاللی از فعالان حوزه خبر، مطایلی درخصوص ذکاوت و هوش ناصر احمدی بیان کرد.به گزارش ایسنا، مراسم ترجم ناصر احمدی، روز یکشنبه سوم شهریور از ساعت۱۱ تا ۱۵:۳۰ در مسجد پالان سازمان صدا و سیما برگزار می‌شود.

نمایشگاه عکس‌های جهان پهلوان تختی و نمایشگاه نقاشی «چرخ نگاره» روز جمعه اول شهریور به ترتیب در گالری شیب و سیجون برگزار شد. به گزارش مهر، از اولین جمعه‌شهریور نمایشگاه‌های متعدد هنری در گالری‌های پایتخت برگزارند. علاوه بر افتتاحیه‌های این هفته، نمایشگاه‌های «آقا و خانم هنرمند» در گالری فرمانفرما، «همین جوانی» در گالری ساربان، «اولین نقاشی» در گالری آس و «گسست» در گالری ثلاث (اولین نمایشگاه هنری برخی نمایشگاه‌های هنری شهریورماه از این قرارند:

گالری‌ای خانه هنرمندان ایران
پنج نمایشگاه تجسمی جمعه اول شهریورماه در گالری‌های خانه هنرمندان ایران افتتاح شدند.

گالری مزین
طرح‌های داود شهیدی، طرح و کاریکاتوریست با عنوان «جامعه» در گالری مزین افتتاح شدند. در این نمایشگاه تعداد ۱۵۰ اثر از این هنرمند که با خودکار روی مقوا با موضوع «جامعه» طراحی کرده است در معرض دید علاقمندان قرار می‌گیرد و تا ۱۲ شهریور مزینان علاقه‌مندند است.

گالری تابستان
نمایشگاه عکس پروژه «۲۴ ساعت» با نمایش ۷۴ اثر از صد کشور جهان در گالری تابستان در خانه هنرمندان ایران افتتاح شلند. پروژه «۲۴ ساعت» هر سال در یک روز اجرا می‌شود و هنریک از عکاسان از کشورها و شهرهای مختلف دنیا با پیشنهاد در پروژه در طول ۲۴ساعت، شهر خود را به تصویر کشیده و هر ساعت یک عکس را در شبکه‌های اجتماعی و ایستاکرام به اشتراک می‌گذارند.

گالری زمستان
نمایشگاه طرح‌های سیاوش روشندل جمعه اول شهریور ساعت ۱۷ در گالری زمستان خانه هنرمندان افتتاح شد. نمایشگاه مروری بر آثار طراحی سیاوش روشندل از هنرمند طرح‌های سه بعدی این هنرمند انتخاب شده‌اند که طیف متنوعی از تکنیک‌ها و دوره‌های مختلف کارهای فرزانة را دنبال می‌کنه از روز جمعه اول شهرهیور در این هنرمند را در گرفته است.

اخبار داخلی

برگزیدگان جشن سینمای مستند تقدیر شدند



در بخش بهترین فیلمبرداری دیپلم افتخار برای فیلم «چشم‌ها و دست‌ها» به محمد رسولی تعلق گرفت و تندیس جشن هم به محمد حدادی برای فیلم «خانه‌ای برای تو» اهدا شد.

جایزه بهترین تهیه‌کنندگی فیلم دیپلم افتخار برای فیلم «دست‌ها و دست‌ها» به محمد رسولی تعلق گرفت و تندیس جشن هم به محمد حدادی برای فیلم «خانه‌ای برای تو» اهدا شد.

جایزه بهترین فیلمبرداری دیپلم افتخار برای فیلم «چشم‌ها و دست‌ها» به محمد رسولی تعلق گرفت و تندیس جشن هم به محمد حدادی برای فیلم «خانه‌ای برای تو» اهدا شد.

جایزه بهترین فیلمبرداری دیپلم افتخار برای فیلم «چشم‌ها و دست‌ها» به محمد رسولی تعلق گرفت و تندیس جشن هم به محمد حدادی برای فیلم «خانه‌ای برای تو» اهدا شد.

جایزه بهترین فیلمبرداری دیپلم افتخار برای فیلم «چشم‌ها و دست‌ها» به محمد رسولی تعلق گرفت و تندیس جشن هم به محمد حدادی برای فیلم «خانه‌ای برای تو» اهدا شد.

معرفی برگزیدگان المپیاد فیلمسازی نوجوانان

سومین المپیاد فیلم‌سازی نوجوانان کشور با برپایی آیین اختتامیه و معرفی برگزیدگان به کار خود پایان داد.

به گزارش ایسنا، ۶۴نوجوان از ۳۱ استان کشور، شامگاه ۳۰مردادماه در سالن سوره گرم هم آمده بودند تا پس از چهار روز تمرین و تجربه و آموزش، شاهد پراونگی پیله‌هایشان باشند.

در این مراسم ایرج طهماسب، کامبوزیا پرتوسی، مرضیه یورمند، ابوالفضل جلیلی، پوران درخشنده و عبدالله علیمراد حضور داشتند و نخستین کسی که برای گفتن از المپیاد روی صحنه رفت، سید صادق موسوی، مدیرعامل انجمن سینمای جوان ایران بود. او خطاب به نوجوانان گفت: اینده از آن شما نوجوانان است و برای آینده ایران، هیچ کاری بهتر از انجام کار فرهنگی نیست. انجمن مرحوم ابتدا نصرالله مدقالچی پشت تریبون رفت و به بیان خاطراتی از نجابت و صدای پرطنینش پرداخت. امیران از مهربانی و دوستانه‌ی او سخن گفت. مقامی نیز با ذکر خاطراتی از خواندن خبر این گوینده خبر از هوش و استعداد وی در دوبله صحبت کرد.مصمصای از مرحوم احمدی به عنوان استاد خود در دوبله یاد کرد و از حسن رفتاراش گفت. همچنین هاللی از فعالان حوزه خبر، مطایلی درخصوص ذکاوت و هوش ناصر احمدی بیان کرد.به گزارش ایسنا، مراسم ترجم ناصر احمدی، روز یکشنبه سوم شهریور از ساعت۱۱ تا ۱۵:۳۰ در مسجد پالان سازمان صدا و سیما برگزار می‌شود.

وی ضمن بیان تاریخچه این انجمن در اظهار دیدار از این انجمن در سال ۱۳۵۵ تأسیس شده و حدود ۱۰۰هزار فارغ‌التحصیل داشته است. ضمن اینکه توانسته هنرمندان

نمایش عکس‌های جهان پهلوان تختی

نمایشگاه عکس‌های جهان پهلوان تختی و نمایشگاه نقاشی «چرخ نگاره» روز جمعه اول شهریور به ترتیب در گالری شیب و سیجون برگزار شد.

به گزارش مهر، از اولین جمعه‌شهریور نمایشگاه‌های متعدد هنری در گالری‌های پایتخت برگزارند. علاوه بر افتتاحیه‌های این هفته، نمایشگاه‌های «آقا و خانم هنرمند» در گالری فرمانفرما، «همین جوانی» در گالری ساربان، «اولین نقاشی» در گالری آس و «گسست» در گالری ثلاث (اولین نمایشگاه هنری برخی نمایشگاه‌های هنری شهریورماه از این قرارند:

گالری‌ای خانه هنرمندان ایران
پنج نمایشگاه تجسمی جمعه اول شهریورماه در گالری‌های خانه هنرمندان ایران افتتاح شدند.

گالری مزین
طرح‌های داود شهیدی، طرح و کاریکاتوریست با عنوان «جامعه» در گالری مزین افتتاح شدند. در این نمایشگاه تعداد ۱۵۰ اثر از این هنرمند که با خودکار روی مقوا با موضوع «جامعه» طراحی کرده است در معرض دید علاقمندان قرار می‌گیرد و تا ۱۲ شهریور مزینان علاقه‌مند است.

گالری تابستان
نمایشگاه عکس پروژه «۲۴ ساعت» با نمایش ۷۴ اثر از صد کشور جهان در گالری تابستان در خانه هنرمندان ایران افتتاح شلند. پروژه «۲۴ ساعت» هر سال در یک روز اجرا می‌شود و هنریک از عکاسان از کشورها و شهرهای مختلف دنیا با پیشنهاد در پروژه در طول ۲۴ساعت، شهر خود را به تصویر کشیده و هر ساعت یک عکس را در شبکه‌های اجتماعی و ایستاکرام به اشتراک می‌گذارند.

گالری زمستان
نمایشگاه طرح‌های سیاوش روشندل جمعه اول شهریور ساعت ۱۷ در گالری زمستان خانه هنرمندان افتتاح شد. نمایشگاه مروری بر آثار طراحی سیاوش روشندل از هنرمند طرح‌های سه بعدی این هنرمند انتخاب شده‌اند که طیف متنوعی از تکنیک‌ها و دوره‌های مختلف کارهای فرزانة را دنبال می‌کنه از روز جمعه اول شهرهیور در این هنرمند را در گرفته است.

اخبار داخلی

مستند تقدیر شدند

در بخش بهترین فیلمبرداری دیپلم افتخار برای فیلم «چشم‌ها و دست‌ها» به محمد رسولی تعلق گرفت و تندیس جشن هم به مهرداد زاهدیان برای فیلم «زمستان است» اهدا شد. جایزه بهترین تهیه‌کنندگی فیلم دیپلم افتخار برای فیلم «پارستاس» اهدا شد. تندیس جشن خانه ملت» گرفت و تندیس جشن هم با حضور رامین حیدری فاروقی و منوچهر شاهسوراری به مهدی شامحمدی برای فیلم «خانه‌ای برای تو» اهدا شد. منوچهر شاهسوراری (مدیر عامل خانه سینما)، همایون اسعدیان (رئیس هیأت مدیره خانه سینما)، رامین حیدری فاروقی، حسین ترابی، محمدرضا وطن دوست، آزاده موسوی، کورش عطایی، اسماعیل میرفرخانی، آزاده بیزارتکی، معین کریم الدینی، مهیار افضلی، مسام کلاتری، محمدحسین مقدم(مدیر مرکز گسترش سینمای مستند و تجربی) و یورجنده (مدیر مرکز اسناد و کتابخانه ملی) از جمله حاضران در این مراسم بودند.

موفقیّت محققان ایرانی برای کاهش ۵۰درصدی سکه‌های قلبی و مغزی

این مطالعه بزرگ نشان می‌داد نیمی از شرکت‌کنندگان در مطالعه کوهورت گلستان، بر اثر بیماری قلبی و مغزی و سکه‌های قلبی و مغزی قوی می‌توانند. در مطالعه پنج‌ساله «پلی ایران» ۱۶۰۰نفر، با ۴۱۷ شرکت‌کننده تحت آموزش سبک زندگی سالم (ارژیم غذایی درست، ورزش، خودداری از مصرف دخانیات و دیگر عوامل) بدون مصرف پلی پیل قرار گرفتند و ۳۲۱ نفر ساکن در ۲۰اورستا نیز، علاوه بر آموزش سبک زندگی سالم، هر روز یک قرص پلی پیل مصرف کردند.

قرص «پلی پیل» تجویز ششده در این مطالعه که در سال ۱۳۹۸توسط محققان ایرانی ساخته و توسط یک شرکت داروسازی، تولید انبوه شد؛ شامل ترکیبی از آسپرین ۸۱میلی‌گرم، اتانوپریل ۵۰میلی‌گرم (والسارتان ۴۰میلی‌گرم برای کسانی که با مصرف اتانوپریل دچار سرفه می‌شدند)، اتورواستاتین ۲۰میلی‌گرم و هیدروکورتیزاید ۲میلی‌گرم، از مهم‌ترین داروهای اساسی مورد نیاز بیماران قلبی عروقی برای کنترل فشار خون، چربی خون و ضد انعقاد خون است.

سرپرست مطالعه «پلی ایران» گفت: یافته‌های این مطالعه که پیگیری نمونه‌های آن با موفقیت ۹۹درصدی هم‌راه بوده و میزان دانش و کیفیت بالای داده‌ها و پیگیری‌ها مورد توجه مجله معتبر لانس قرار گرفته، حاکی است «دارد» از مجموع مصرف‌کنندگان پلی پیل، به مصرف‌کننده ۱۰۰پایندد ماندند.

مجله معتبر بین‌المللی لانس نت در تحلیلی از مطالعه محققان ایرانی، آن را بیانگر تلاش تاریخی یک نیم تحقیقاتی برای درک ارزش پلی پیل در مبارزه با مرگ‌های زودرس به عنوان مشکل عمده بهداشت جهانی توصیف کرده که بر پایه یک زیرساخت تحقیقاتی قدرتمند در انجام کارآزمایی بالینی طولانی‌مدت حاصل شده است.

محققان ایرانی، این مطالعه را با عنوان «اثر پلی پیل بر کاهش ۵۰ درصدی سکه‌های قلبی و مغزی» نامیدند.

محققان ایرانی، این مطالعه را با عنوان «اثر پلی پیل بر کاهش ۵۰ درصدی سکه‌های قلبی و مغزی» نامیدند.

محققان ایرانی، این مطالعه را با عنوان «اثر پلی پیل بر کاهش ۵۰ درصدی سکه‌های قلبی و مغزی» نامیدند.

محققان ایرانی، این مطالعه را با عنوان «اثر پلی پیل بر کاهش ۵۰ درصدی سکه‌های قلبی و مغزی» نامیدند.

محققان ایرانی، این مطالعه را با عنوان «اثر پلی پیل بر کاهش ۵۰ درصدی سکه‌های قلبی و مغزی» نامیدند.

محققان ایرانی، این مطالعه را با عنوان «اثر پلی پیل بر کاهش ۵۰ درصدی سکه‌های قلبی و مغزی» نامیدند.

محققان ایرانی، این مطالعه را با عنوان «اثر پلی پیل بر کاهش ۵۰ درصدی سکه‌های قلبی و مغزی» نامیدند.

اخبار داخلی

شرایط جذب د کتر ظریف به عنوان عضو هیأت علمی دانشگاه تهران



معاون آموزشی دانشگاه تهران با اشاره به اینکه ۴مسیر برای جذب اعضای هیأت علمی در دانشگاه وجود دارد، افزود: نخست؛ از طریق فراخوان که شرایط خاص خود را دارد و دوم؛ انتقال افراد از واحدهای دیگر به دانشگاه که پرونده آقای ظریف مربوط به مورد دوم است.

حسینی اضافه کرد: افرادی که از دانشگاه‌های دیگر به دانشگاه تهران منتقل می‌شوند، با باید دانشیار به بالا باشند یا شرایط دانشیاری آنها توسط هیأت میزبه دانشگاه احراز شده باشد که این هیأت با بررسی پرونده دکتر ظریف، شرایط دانشیاری را مورد تأیید قرار داده است. وی با بیان اینکه هیأت جذب نیز توانمندی می‌خواهد محمدرضا ظریف را تأیید کرده است، گفت: با این وجود اما هنوز انتقال ایشان به صورت رسمی صورت نگرفته است. وی با اشاره به اینکه رعایت شرط سنی برای جذب اعضای هیأت علمی در بدو استخدام لحاظ می‌شود، افزود: شرط سنی برای افرادی که مرتبه دانشیار به بالا باشند، مطرح نیست. به طور مثال یک نفر ممکن است ۳۰سال سن داشته باشد و در مرتبه استادی به دانشگاه منتقل شود؛ این فرد با وجود این سن، می‌تواند ۱۰سال دیگر هم در دانشگاه ادامه فعالیت بدهد.

فیلم «کیارستمی و عصای گمشده» نامزد ۴ جایزه ۴ جشنواره قدیس طلایی



فیلم «کیارستمی و عصای گمشده» نامزد دریافت چهار جایزه از جشنواره تندیس طلایی شد.

به گزارش ایسنا، جشنواره بین‌المللی فیلم تندیس طلایی میزبان فیلم بلند «کیارستمی و عصای گمشده» در آمریکا شد. این فیلم در چهار بخش بهترین فیلم مستند، بهترین تصویربرداری، بهترین تدوین و بهترین کارگردانی نامزد دریافت جایزه شد.

جشنواره بین‌المللی فیلم تندیس طلایی با محوریت توجه به استعدادهای جوان در عرصه فیلمسازی از تاریخ ۱ تا ۴ شهریور در لوس‌آنجلس برگزار می‌شود.

فیلم بلند «کیارستمی و عصای گمشده» به کارگردانی محموددانی و تهیه‌کنندگی بهروز نشان است. داستان این فیلم روایتی از نوع نگاه کیارستمی به زندگی و سینما است. محموددانی به مدت ۴ سال، زمانی که کیارستمی ورکشاپ‌های سینمایی دراسپانیا و کمپیا بر گزار می‌کرد، نوع نگاه یک مؤلف، دیدگاه و جهان بینی کیارستمی را با این فیلم به تصویر کشید.

محققان ایرانی، این مطالعه را با عنوان «اثر پلی پیل بر کاهش ۵۰ درصدی سکه‌های قلبی و مغزی» نامیدند.

محققان ایرانی، این مطالعه را با عنوان «اثر پلی پیل بر کاهش ۵۰ درصدی سکه‌های قلبی و مغزی» نامیدند.

محققان ایرانی، این مطالعه را با عنوان «اثر پلی پیل بر کاهش ۵۰ درصدی سکه‌های قلبی و مغزی» نامیدند.

فیلم کوتاه «دلگرم‌ان» به کارگردانی محمدحسین فیروزه از تبریز و فیلم کوتاه «بچوک» به کارگردانی عارف جعفری از مید اختصاص یافت. مدال نقره‌ای این بخش به فیلم‌های «در جستجوی زندگی» به کارگردانی ایلیا رمضانی از بوشهر و فیلم «ذخث لر» به کارگردانی فاطمه زاهدانی از بندرعباس تعلق گرفت.

فیلم «الندیشه طغیان» به کارگردانی مژان کچیپای از همدان نیز مدال طلا را از آن خود کرد. در بخش ایسله، که جوایز

تقره به گروه «ایرج طهماسب با ایده «گاوهای خراب» به کارگردانی عارف جعفری از مید اختصاص یافت. مدال نقره‌ای این بخش به فیلم‌های «در جستجوی زندگی» به کارگردانی ایلیا رمضانی از بوشهر و فیلم «ذخث لر» به کارگردانی فاطمه زاهدانی از بندرعباس تعلق گرفت.

فیلم «الندیشه طغیان» به کارگردانی مژان کچیپای از همدان نیز مدال طلا را از آن خود کرد. در بخش ایسله، که جوایز

تقره به گروه «ایرج طهماسب با ایده «گاوهای خراب» به کارگردانی عارف جعفری از مید اختصاص یافت. مدال نقره‌ای این بخش به فیلم‌های «در جستجوی زندگی» به کارگردانی ایلیا رمضانی از بوشهر و فیلم «ذخث لر» به کارگردانی فاطمه زاهدانی از بندرعباس تعلق گرفت.

فیلم «الندیشه طغیان» به کارگردانی مژان کچیپای از همدان نیز مدال طلا را از آن خود کرد. در بخش ایسله، که جوایز

تقره به گروه «ایرج طهماسب با ایده «گاوهای خراب» به کارگردانی عارف جعفری از مید اختصاص یافت. مدال نقره‌ای این بخش به فیلم‌های «در جستجوی زندگی» به کارگردانی ایلیا رمضانی از بوشهر و فیلم «ذخث لر» به کارگردانی فاطمه زاهدانی از بندرعباس تعلق گرفت.

فیلم «الندیشه طغیان» به کارگردانی مژان کچیپای از همدان نیز مدال طلا را از آن خود کرد. در بخش ایسله، که جوایز

تقره به گروه «ایرج طهماسب با ایده «گاوهای خراب» به کارگردانی عارف جعفری از مید اختصاص یافت. مدال نقره‌ای این بخش به فیلم‌های «در جستجوی زندگی» به کارگردانی ایلیا رمضانی از بوشهر و فیلم «ذخث لر» به کارگردانی فاطمه زاهدانی از بندرعباس تعلق گرفت.

فیلم «الندیشه طغیان» به کارگردانی مژان کچیپای از همدان نیز مدال طلا را از آن خود کرد. در بخش ایسله، که جوایز

تقره به گروه «ایرج طهماسب با ایده «گاوهای خراب» به کارگردانی عارف جعفری از مید اختصاص یافت. مدال نقره‌ای این بخش به فیلم‌های «در جستجوی زندگی» به کارگردانی ایلیا رمضانی از بوشهر و فیلم «ذخث لر» به کارگردانی فاطمه زاهدانی از بندرعباس تعلق گرفت.

اخبار کوتاه داخلی



شکست نوجوانان والیبال ایران برابر جمهوری چک
 تیم والیبال نوجوانان ایران در دومین بازی خود در رقابت‌های قهرمانی جهان ۲۰۱۹ برابر چک شکست خورد.به گزارش ایسنا، در سومین روز از رقابت‌های والیبال قهرمانی نوجوانان جهان ۲۰۱۹ در تونس، تیم نوجوانان ایران در دومین دیدار خود در گروه Bرقابت‌ها با نتیجه ۳ بر صفر مغلوب جمهوری چک شد.در این بازی ایران با نتایج ۲۵ بر ۱۷، ۲۵ بر ۱۷ و ۲۵ بر ۲۲ مغلوب حریف اروپایی خود شد. تیم کشورمان با بلغارستان ایتالیا، جمهوری چک و کلمبیا همگروه است و در نخستین دیدار خود با نتیجه ۳ بر یک از سد بلغارستان گذشت.شاگردان محمد وکیلی امروز ساعت ۱۳:۳۰ به مصاف کلمبیا می‌روند.

تیم ملی والیبال زنان ایران مغلوب چین تاییه شد
تهران- ایران- تیم ملی والیبال زنان ایران در چهارمین دیدار خود در مسابقات قهرمانی آسیا برابر چین تاییه، شکست خورد.ملی پوشان ایران در این دیدار با نتیجه ۳ بر یک مغلوب شدند. زنان والیبالست ست اول را با نتیجه ۲۵-۲۵ بردند اما ست‌های دوم تا چهارم را با نتایج ۲۵-۲۳، ۲۵-۱۹ و ۲۵-۱۲ به این تیم واگذار کردند. پیش از این تیم ملی والیبال زنان در دیدار با تایلند که قهرمانی قاره کهن را در کارنامه خود دارد، بازی را با نتیجه سه بر صفر واگذار کردند و قبل از آن هم به کره جنوبی باخته بودند .

تیم کشورمان فقط هنگ کنگ را شکست داده بود.ایران تاکنون ۶ بار در مسابقات قهرمانی آسیا شرکت کرده که در سال ۲۰۰۷ دوازدهم در سال ۲۰۱۷ نهم و در سال‌های ۲۰۱۱، ۲۰۱۳ و ۲۰۱۵ در رده هشتم قرار گرفت.

مدال برنز بهروزی راد در مسابقات آهای آرام قهرمانی جهان
در ادامه مسابقات قافقرانی آهای آرام قهرمانی جهان، شهبال بهروزی راد برنزى شد و مسابقات پارالمپیک توکیو ۲۰۲۰ را گرفت.به گزارش خبرگزاری فارس، در ادامه مسابقات آهای آرام قهرمانی جهان و انتخابی المپیک و پارالمپیک در مجارستان؛ در مرحله مقدماتی کانو یکفهره ۱۰۰۰ متر مردان، محمدنبی رضایی با ثبت رکورد ۳:۵۵.۵۵ پنجم شدند و به مرحله نیمه‌نهایی صعود کرد.

همچنین با برگزاری مرحله فینال KL۲،ایوانو، شهبال بهروزی راد ملی پوش پاراگانو ایران با ثبت رکورد ۳:۵۹.۴۶ ضمن کسب مدال برنز ورزشگاه آهای آرام قهرمانی جهان به سهمیه پارالمپیک توکیو نیز دست پیدا کرد. بهروزی راد پس از ورزشکارانی از ازبکستان و انگلستان به مدال برنز دست پیدا کرد و پارالمپیکي شد.

روز اول لیگ برتر فوتبالمبارخه
هفته اول لیگ برتر فوتبال مبارخه از پنجشنبه گذشته آغاز شد.درحالیکه علی رغم اعلام آمادگی های لازم در ورزشگاه آزادی ورود تماشاگران به ورزشگاه باز هم کنترل نشد.با این حال در این روز پرسپولیس در اولین حضور رسمی کالدرون موفق شد

پارس جنوبی جم را یک بر صفر شکست دهد.در دیگر بازی این روز گل گهر سیرجان برابر نساجی مازندران به تساوی یک بر یک رسید و تقابل دو تیم نفت مسجد سلیمان و تراکتور سازی هم نتیجه ای جز تساوی صفر بر صفر نداشت.این مسابقات دیروز هم با برگزاری ۳ مسابقه دنبال شدکه ماشین سازی یک بر صفر استقلال را شکست داد و امروز نیز شاهین شهرداری بوشهر به مصاف سپاهان می رود.

درحالی تیم جیگانه ویژه دیدار تیم‌های پرسپولیس و پارس جنوبی جم در ورزشگاه آزادی ۲۵، روبروی جیگانه ۲۰ و پشت دروازه‌ها و طبقه دوم ۱۵ هزار تومان تعیین شده بود که در دیدار افتتاحیه لیگ برتر بیش از ۱۰ هزار نفر بدون بلیت بازی را تماشا کردند تا در کمترین حالت ممکن بیش از ۱۵۰ میلیون تومان ضرر مالی رقم بخورد.

به گزارش ایسنا، از جمله دلایل تعویق رقابت‌های لیگ برتر فوتبال ایران راه اندازی و استقرار سیستم بلیت الکترونیک به همراه نصب گیت‌های ورودی و شماره دار شدن صندلی‌ها بود، اتفاقی که در بازی افتتاحیه رقابت‌های لیگ برتر به بدترین شکل ممکن نمایان شد و درحالی که شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور عهده دار این مسئولیت بود اما تنها حدود ۱۰ هزار نفر با خرید اینترنتی بلیت راهی ورزشگاه شدند و بیش از ۱۰ هزار نفر نیز بدون بلیت از نزدیک نظاره‌گر این دیدار شدند.

از دیگر اشکالات بلیت فروشی دیدار افتتاحیه این بود که برخی در سبایت اینترنتی اعلام شده، اقدام به خرید بلیت کرده بودند و علی‌رغم کسر مبلغ، بلیت و کد پیگیری برای آن‌ها صادر نشده بود و بازگشت هزینه‌ای نیز نداشتند. مورد دیگر مربوط به کسر مبلغ‌های مغایر از مقاضیان نسبت به ارقام اعلامی بود؛ بدین صورت که به جای کاهش مبلغ ۱۵ هزار تومان برای خریداران بلیت پشت دروازه، رقم ۲۰ تا ۲۵ هزار تومانی کسر می‌شد. از دیگر نکات قابل اشاره امکان ورود افراد مختلف با یک کارت ملی بود، به گونه‌ای که پس از عبور یک هوادار از گیت نصب شده این امکان وجود داشت کارت ملی‌اش را به فرد دیگری بدهد و از همان گیت عبور کند. در مورد دیگر نیز می‌توان به عدم امکان

علیرضا دبیر: وضع کشتی نامناسب است



رئیس فدراسیون کشتی با بیان اینکه حبابس این فدراسیون بدهی ۵۰میلیاردی را گزارش نکرده است گفت: در جلسه با وزیر این موضوع بر مطرح کردم؛ دولت و مجلس باید به این قضیه ورود کنند.

به گزارش خبرنگار مهر

علیرضا دبیر با حضور در برنامه تلویزیونی «رکورد» به برخی از مشکلات فدراسیون کشتی اشاره کرد و گفت: کشتی وضعیت خوبی ندارد و نزدیک به ۸میلیارد حقوق و دستمزد کارمندان و مربیان باقی مانده است. این شرایط اصلا خوب نیست.

رئیس فدراسیون کشتی با اشاره به بدهی این فدراسیون نیز گفت:

در جلسه ای که یسا وزیر ورزش داشتیم بدهی ۵۰میلیارد فدراسیون را به او اطلاع دادم. حسابرس فدراسیون را احضار کردم و از او درباره این بدهی ها پرسیدم که چرا این بدهی را گزارش نکرده است. هم فدراسیون و هم وزارت ورزش می توایم از این فرد شکایت کنیم. یو تاکید کرد: حسابرس زمانی که با این سوالات مواجه شد اعلام کرد اطلاعاتی از این بدهی نداشته و آن را روریت نکرده است. مدارک جدید را به او دادم. ۱۲ بهرور نیز مجمع فوق العاده برگزار خواهیم کرد. به تمام بزرگان

ورزشی

بلیت فروشی اینترنتی در ورزشگاه آزادی؛ناموفق در اولین گام



به ناچار باید تا زمان استقرار این امکانات ، مسابقات مذکوررا به ورزشگاه‌هایی واجد شرایط در سایر شهرها و استان‌ها منتقل کنند.
حسب این نامه، فدراسیون فوتبال و سازمان لیگ با توجه به دستورالعمل صادرشده در صورتی مجاز به برگزاری مسابقه هستند که اکثریت ورزشگاه‌های میزبان ۳ شرط لازم‌هست از راه اندازی و استقرار سیستم بلیت الکترونیک به همراه نصب گیت‌های ورودی و نامه آمده بود که با توجه به الزام و تاکید شورای امنیت کشور چنانچه برخی از ورزشگاه‌هایی که با وجود آغاز کردن عملیات استقرار الزامات خواسته شده نتوانند قبل از شروع لیگ جدید امکانات مورد نظر را نهایی کنند

جوانان ووشوکار ایران نایب قهرمان آسیا شدند



تهران – ایرنا – تیم جوانان ووشوی ایران به مقام نایب قهرمانی رقابت های آسیایی برونی دست یافت تا موفقیت دیگری را برای این رشته به ارمغان آورد.
دهمین دوره رقابت های ووئسوی جوانان آسیا از روز دوشنبه با حضور ۴۰۰ ووشوکار از ۲۰ کشور در برونی آغاز شد و دیروز به پایان رسید.

در این مسابقات تیم جوانان ایران در بخش سالندا با کسب ۶

طلا، یک نقره و ۴ برنز به عنوان نایب قهرمانی دست یافت.چین با ۸ طلا، ۹ نقره و یک برنز قهرمان شد و ویتنام با ۵ طلا، ۲ نقره و ۴

برنز عنوان سومي را از این خود کرد.در مجموع ۶ بخش سالندا و تالسمه، ایران با ۷ مدال طلا، ۵ نقره و ۱۱ برنز به عنوان سومي آسیا دست یافت.

رئیس فدراسیون کشتی و یادآور شد: ما مسابقات نونهالان و مسابقات ازام تیم، فدراسیون کشتی مانند سایر فدراسیون ها می کم. به هیچ عنوان هیچ مربی کاندید کشتی گیری را مجبور به کاهش وزن کند. من شخصا شائش آورده ام که در دوران نونهالی هیچ وقت مجبور به کاهش وزن نشدم. اگر فدراسیون کشتی و من متوجه به شوم که مربی درخواست کاهش وزن از کشتی گیری را داشته باشد کارت میگیری او را باطل می کنیم و دیگرش اجازه فعالیت به او داده نخواهد شد چرا که آنها آینده کشتی ایران هستند و نباید بسوزند.

تیم ایران در دوره پیشین نیز در مسابقات اسمال با سرمربیان داخلی و با وجود مشکلات مالی متعدد به این موفقیت ارزشمند رسید.

در دوره قبلی، تیم ایران بخش های مختلفی بود و تنها امیر اوجاچی سرمربی ساندای پسران داخلی بود.

امسال فرشاد عربی، امیر اوجاچی، شریخه زینال زاده و مجبویه کریمی به عنوان مربیان جوان و آینده دار، هدایت تیم جوانان را در بخش های مختلف

و عوامل اجرایی را رعایت کنند.

اما لیگ برتر فوتبال علی‌رغم تأخیری کم‌سابقه در افتتاحیه خود بار هم پا چالشی جدی در بلیت فروشی روبرو بود. شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور به بلیت فروشی در ورزشگاه آزادی را بر عهده گرفته به هیچ‌وجه نتوانست در اولین بازی نوزدهمین دوره لیگ برتر فوتبال ایران نمره قبولی بکیرد و درحالی که طبق اعلام پایگاه اطلاع رسانی این شرکت بیش از ۱۰ هزار نفر از طریق سبایت اقدام به خرید بلیت الکترونیک کرده بودند بیش از ۲۰ هزار نفر در ورزشگاه حاضر داشتند تا حداقل ضرر حدودا ۱۵۰ میلیون تومانی از بابت ورود بدون بلیت تماشاگران به ورزشگاه رخ دهد.

جالب آنکه مدیرعامل شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی به تازگی اعلام کرده بود مسئولیت استادیوم آزادی با شرکت توسعه بوده و تعهدات لازم در این خصوص انجام شده است. ۲۸ گیت ورودی در درب شرقی و ۳۰ گیت هم در درب غربی طراحی و نصب شده است که نیازهای تماشاگران را برآورده می‌کند. علاوه بر این طراحی بلیت الکترونیک هم انجام شده و به راحتی توسط هر شخصی با ارائه کد ملی از منزل خریداری می‌شود و علاوه بر سهولت در امر خرید برای تماشاگران مشکلات بازار سیاه هم به این صورت از بین می‌رود. همچنین صندلی‌ها شماره گذاری شده و افراد یک یا دو ساعت قبل از مسابقه بدون دغدغه به استادیوم می‌آیند و سر جای خود می‌نشینند.وی همچنین اعلام کرد که بلیت فروشی فقط و فقط بر مبنای کارت ملی و شماره ملی است و هیچ کس با کارت ملی شخص دیگری نمی‌تواند وارد ورزشگاه شود.

تهران – ایرنا – تیم جوانان ووشوی ایران به مقام نایب قهرمانی رقابت های آسیایی برونی دست یافت تا موفقیت دیگری را برای این رشته به ارمغان آورد.

دهمین دوره رقابت های ووئسوی جوانان آسیا از روز دوشنبه با حضور ۴۰۰ ووشوکار از ۲۰ کشور در برونی آغاز شد و دیروز به پایان رسید.

در این مسابقات تیم جوانان ایران در بخش سالندا با کسب ۶

طلا، یک نقره و ۴ برنز به عنوان نایب قهرمانی دست یافت.چین با ۸ طلا، ۹ نقره و یک برنز قهرمان شد و ویتنام با ۵ طلا، ۲ نقره و ۴

برنز عنوان سومي را از این خود کرد.در مجموع ۶ بخش سالندا و تالسمه، ایران با ۷ مدال طلا، ۵ نقره و ۱۱ برنز به عنوان سومي آسیا دست یافت.

رئیس فدراسیون کشتی و یادآور شد: ما مسابقات نونهالان و مسابقات ازام تیم، فدراسیون کشتی مانند سایر فدراسیون ها می کم. به هیچ عنوان هیچ مربی کاندید کشتی گیری را مجبور به کاهش وزن کند. من شخصا شائش آورده ام که در دوران نونهالی هیچ وقت مجبور به کاهش وزن نشدم. اگر فدراسیون کشتی و من متوجه به شوم که مربی درخواست کاهش وزن از کشتی گیری را داشته باشد کارت میگیری او را باطل می کنیم و دیگرش اجازه فعالیت به او داده نخواهد شد چرا که آنها آینده کشتی ایران هستند و نباید بسوزند.

تیم ایران در دوره پیشین نیز در مسابقات اسمال با سرمربیان داخلی و با وجود مشکلات مالی متعدد به این موفقیت ارزشمند رسید.

در دوره قبلی، تیم ایران بخش های مختلفی بود و تنها امیر اوجاچی سرمربی ساندای پسران داخلی بود.

امسال فرشاد عربی، امیر اوجاچی، شریخه زینال زاده و مجبویه کریمی به عنوان مربیان جوان و آینده دار، هدایت تیم جوانان را در بخش های مختلف

عقل غالب، عقل مغلوب

مغلوب باشد و محکوم رو به زوال و رذالت.
آیا پورسپاسی دلباخته امیرالمومنین علی (ع) (بنا به شواهد کافی در برخی رسالتهن من جمله رسالهٔ معراجیه که در جای دیگر تفصیلا بدان پرداخته‌ام) در این رویکرد خویش متأثر از تمایلات جسمانی نیست قیفاً چنین کند. به عنوان مثال در آنچه به شدت بدان تمایل دارد و آنچه به شدت از آن می‌گریزد، جمع کند، از دیدگاه شیخ به دلیل نسبت و علاقه میان نفس و بدن فعل و اعتقالاتی در میان آن دو متقابل بودن است. نفس که اقتضای امور عقلی دارد و بدن که امور بدنی هر کدام برای خود جایگاهی دارند.

مخلص این‌که شیخ در حوزه اخلاق عقل را داتر مدار می‌داند. عقل اگر حاکم باشد و غالب، اخلاق انسان رو به فضايل دارد و اگر

بقیه از صفحه ۳

«و کما ان الطیلب متی صادف البدن امیل الی الحراره ازال ذلک عنه بالبروده و اذا وجده امیل الی البروده ازال ذلک عنه بالحراره» و سپس بافلاصحه نسبت این معنا را به ضرورت تفاسد قد نفس بیان می‌کند: «کذلک متی صادف العقل قد مالت الی الذی من جهة نقصان جذبنها الی الذی من جهة الزیاده و متی صادفها قد مالت الی التی من جهة الزیاده جذبنها الی التی من جهة نقصان الی ان توقفها علی التوسط بحسب تبدلها فی التوسط و الوجه فی ذلک ان نعوذها لافعال الکائنه عن ضد الذی صادفها علیه» (همان)

از دیدگاه شیخ، اخلاق نفسانی نسبت تام و تمام با اخلاق ماثنین سازی یک بر صفر استقلال را شکست داد که به تعبیر شیخ افعال نفوس انسانی الزاماً متعلق

شماره مناقصه	شرح	تعداد	واحد	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)
۹۸۱۰۱۷	خرید لوله‌های سوبر هیتنر (۱۲متری) به ابعاد ۴۳۲ میلی‌متر	۱۲/۰۰۰	متر	۶۲۸/۰۰۰/۰۰۰
۹۸۱۰۱۸	خسکاری لوله‌های سوبر هیتنر اسکودا	حدود۱۸۰۰۰عدد	عدد	۶۲۸/۰۰۰/۰۰۰
۹۸۱۰۲۰	خرید لوله‌های سوبر هیتنر (۱۲متری) به ابعاد ۳۶۳ میلی‌متر	۳۰۰	متر	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۹۸۱۰۲۱	خسکاری لوله‌های سوبر هیتنر	حدود۶۰۰۰عدد	عدد	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰

۱- شرکت مدیریت تولید برق مشهد در نظر دارد مناقصه به شرح زیر را:

شماره مناقصه	شرح	تعداد	واحد	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)
۹۸۱۰۱۷	خرید لوله‌های سوبر هیتنر (۱۲متری) به ابعاد ۴۳۲ میلی‌متر	۱۲/۰۰۰	متر	۶۲۸/۰۰۰/۰۰۰
۹۸۱۰۱۸	خسکاری لوله‌های سوبر هیتنر اسکودا	حدود۱۸۰۰۰عدد	عدد	۶۲۸/۰۰۰/۰۰۰
۹۸۱۰۲۰	خرید لوله‌های سوبر هیتنر (۱۲متری) به ابعاد ۳۶۳ میلی‌متر	۳۰۰	متر	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۹۸۱۰۲۱	خسکاری لوله‌های سوبر هیتنر	حدود۶۰۰۰عدد	عدد	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰

از طریق مناقصه عمومی با مشخصات مندرج در اسناد مناقصه و عقد قرارداد بر گزار نمایند.
تاریخ دریافت اسناد مناقصه از تاریخ درج آگهی حاکم تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۱- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۲- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۳- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۴- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۵- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۶- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۷- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۸- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۹- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۱۰- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۱۱- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۱۲- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۱۳- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۱۴- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۱۵- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۱۶- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۱۷- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۱۸- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۱۹- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۲۰- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۲۱- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۲۲- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۲۳- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۲۴- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۲۵- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۲۶- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۲۷- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۲۸- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۲۹- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۳۰- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۳۱- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۳۲- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۳۳- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۳۴- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۳۵- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۳۶- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۳۷- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۳۸- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۳۹- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۴۰- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۴۱- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۴۲- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۴۳- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۴۴- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۴۵- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۴۶- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۴۷- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۴۸- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۴۹- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۵۰- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۵۱- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۵۲- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۵۳- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۵۴- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۵۵- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۵۶- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۵۷- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۵۸- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۵۹- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۶۰- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۶۱- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۶۲- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۶۳- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۶۴- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۶۵- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۶۶- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۶۷- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۶۸- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۶۹- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۷۰- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۷۱- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۷۲- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۷۳- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۷۴- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۷۵- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۷۶- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۷۷- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۷۸- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۷۹- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۸۰- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۸۱- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۸۲- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۸۳- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۸۴- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۸۵- اسناد مناقصه: ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۳۹۸/۰۶/۰۷ ساعت ۱۲:۰۰ به شرح زیر می‌باشد:
۸۶- اسناد مناقصه: ساعت ۱



۶
اصول ارتباط با
خانواده همسر



۷
تلویزیون
دشمن خواب کودکان

خانواده

شنبه ۲ شهریور ۱۳۹۸

سال نود و چهارم - شماره ۲۷۳۶۱

۴۱۷

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات



**ایرانی‌ها
روزشان را
چطور می‌گذرانند؟**



ایرانی‌ها روزشان را چگونه می‌گذرانند؟

• یگانه‌خدا می

تا به حال فکر کرده‌اید روزهایتان را چگونه می‌گذرانید؟ مثلاً فهرستی از فعالیت‌های مختلف در طول روز تهیه کنید و روزها را با هم مقایسه کنید و تصمیم بگیرید شیوه زندگی‌تان را تغییر دهید. کاری که برای همه ما لازم است و شاید متوجه شویم جای چه کارهایی در روزهایمان کم است و چه کارهایی اضافه هستند و نمی‌گذارند به آنچه می‌خواهیم برسیم. اگر چنین فهرستی را تا به حال نوشته‌اید به تازگی چنین فهرستی درباره فعالیت‌های ایرانیان در طول شبانه روز منتشر شده که کم و بیش شبیه زندگی همه ماست.

چقدر می‌خواهیم؟ چقدر کار می‌کنیم؟

این فهرست را خبرگزاری ایرنا هفته پیش منتشر کرد. البته چند سال پیش هم یک موسسه کانادایی تحقیقاتی درباره چگونگی وقت گذراندن ایرانی‌ها در طی ۲۴ ساعت شبانه روز انجام داده بود و نتایجش را منتشر کرد.

براساس جدولی که ایرنا منتشر کرده و جدیدتر است ایرانی‌ها در طول شبانه روز ۱۳ ساعت و ۲۲ دقیقه را به خواب و استراحت و مراقبت‌های شخصی می‌گذرانند.

رتبه دوم متعلق به خانه داری است. یعنی ما ۳ ساعت و ۲۱ دقیقه از ۲۴ ساعت را به کارهای خانه می‌پردازیم. بعد از آن فعالیت‌های کاری وقت‌مان را به مدت ۲ ساعت و ۴۸ دقیقه می‌گیرد. استفاده از رسانه‌های جمعی هم ۲ ساعت و ۷ دقیقه در طول شبانه روز وقت‌مان را می‌گیرد. رتبه بعدی متعلق به مشارکت‌های اجتماعی است. ما یک ساعت و ۳ دقیقه را به این کار می‌پردازیم.

فعالیت‌های آموزشی، فعالیت‌های فرهنگی و تفریحی و فعالیت‌های داوطلبانه و خیریه در آخر این فهرست قرار دارند و به ترتیب ۱۵، ۴۶ و ۲ دقیقه در طول ۲۴ ساعت به آنها می‌پردازیم. این فهرست بخشی از مشکلات زندگی ما را هم نشان می‌دهد مشکلاتی مثل پایین بودن رانندگی کاری یا تفریح و فعالیت‌های فرهنگی‌مان.

خودمان را مقایسه کنیم

بد نیست برای اینکه ببینیم چقدر کارمان درست است و چقدر لازم است فعالیت‌هایمان را در ۲۴ ساعت روز تغییر دهیم نگاهی به بقیه دنیا بیندازیم.

اول سراغ خواب و استراحت برویم. مردم دنیا به‌طور متوسط بین ۶ تا ۸ ساعت از شبانه‌روز را می‌خوابند که این موضوع به عوامل مختلفی بستگی دارد. یکی از عوامل تعیین‌کننده میزان خواب مردم یک کشور، سرانه تولید ناخالص داخلی آن کشور است. تولید ناخالص داخلی یکی از معیارهای اندازه‌گیری در اقتصاد است که در برگیرنده مجموع ارزش کالاها و خدمات نهایی است که در طی یک دوره یک ساله در یک کشور تولید می‌شود. مردم نیوزیلند با متوسط ۷ ساعت و ۴۰ دقیقه و مردم ژاپن با متوسط ۶ ساعت و ۲۰ دقیقه، به ترتیب پر خواب‌ترین و کم‌خواب‌ترین مردم جهان هستند.

مردم هلند، فنلاند، استرالیا، بریتانیا، بلژیک و ایرلند بیش از هفت و نیم ساعت در طول شبانه‌روز می‌خوابند. تولید ناخالص داخلی این کشورها بین ۴۰ تا ۷۰ هزار دلار به ازای هر فرد است. مردم لوکزامبورگ که تولید ناخالص داخلی آنها بیشتر از ۱۰۰ هزار دلار به ازای هر فرد است، روزانه نزدیک به ۷ ساعت و ۲۰ دقیقه را در خواب به سر می‌برند.

مردم ژاپن، کره جنوبی و عربستان سعودی زمانی بین ۶ ساعت و ۱۵ دقیقه تا ۶ ساعت و ۳۰ دقیقه را به خواب اختصاص می‌دهند. سرانه تولید ناخالص داخلی این کشورها حدود ۳۵ تا ۵۵ هزار دلار در سال است. مردم کشورهای جنوب شرق آسیا، آمریکای جنوبی، خاورمیانه و آفریقا که تولید ناخالص داخلی آنها به ازای هر نفر کمتر از ۳۰ هزار دلار است اغلب کمتر از ۷ ساعت در طی شبانه روز می‌خوابند.

البته مؤسسه غیرانتفاعی بنیاد ملی خواب اعلام کرده است که افراد به‌طور متوسط باید بین ۷ تا ۹ ساعت در طی شبانه‌روز بخوابند چرا که کم‌خوابی سلامت بدن انسان را به خطر می‌اندازد. محققان هم می‌گویند آنهایی که بین ۶ و نیم تا ۷ و نیم ساعت در طول شب می‌خوابند، عمری طولانی‌تر، شادتر و با عملکرد کاری بهتر دارند.

مساله بعدی میزان کار روزانه است که برای ما ۲ ساعت و ۴۸ دقیقه است در صورتی که در مثلاً در مکزیک روزی ۶/۱ ساعت کار می‌کنند و بیشترین میزان کار روزانه در دنیا متعلق به آنهاست. بعد از آنها کاستاریکایی‌ها قرار دارند که روزی ۶ ساعت کار می‌کنند. مردم کره جنوبی با ۵/۶ ساعت و یونانی‌ها با ۵/۵ ساعت کار در طول روز رتبه‌های بعدی را دارند.

یکی از کمترین سهم‌ها را در زندگی روزمره ما تفریح و فعالیت‌های فرهنگی دارد. کارهایی که نبودشان باعث شده گاهی به ما عنوان‌هایی مثل عصبانی‌ترین و غمگین‌ترین مردم جهان را بدهند افزایش هزینه‌های زندگی و گرانی تأثیر زیادی در کاهش این فعالیت‌ها داشته است در صورتی که مثلاً مردم فنلاند، آمریکا، سوئد، دانمارک، نروژ، هنگ کنگ، نیوزیلند، کانادا، استرالیا و فرانسه به‌طور مثال بیشترین میزان سفرهای تفریحی‌ها در زندگی‌شان دارند و همین باعث می‌شود مردم شادتری هم باشند.

میزان فعالیت‌های فرهنگی‌مان هم که مشخص است. ما در کتابخوانی که فعالیت فرهنگی محسوب می‌شود رتبه خوبی نداریم و این را همه‌مان هم می‌دانیم. آمار سرانه مطالعه ایران ۷۵ دقیقه و ۳۴ ثانیه محاسبه شده که ۱۵ دقیقه و ۱۷ ثانیه به کتاب، ۲۱ دقیقه و ۳۱ ثانیه برای قرآن و ادعیه، ۳۲ دقیقه و ۳۶ ثانیه روزنامه و پنج دقیقه و ۴۲ ثانیه نشریه‌خوانی اختصاص پیدا کرده است. این آمارها هر دو فضای مجازی و فیزیکی را شامل می‌شد.

مردم هند هر هفته به‌طور متوسط ۱۰ ساعت و ۴۲ دقیقه وقت خود را با خواندن سپری می‌کنند و بالاترین آمار کتابخوانی را دارند. بعد از آن تایلندی‌ها قرار دارند که به‌طور میانگین ۹ ساعت و ۲۴ دقیقه را صرف خواندن می‌کنند. شهروندان چینی با مطالعه ۸ ساعته در هفته در سومین جایگاه بالاترین سرانه مطالعه کشورها قرار دارند. به این ترتیب متوجه می‌شویم که چقدر از این نظر هم رتبه‌مان با جهان متفاوت است. اینها بخش‌هایی است که لازم است در زندگی روزمره‌مان تغییر کنند تا هم راندمان و بازدهی بیشتری داشته باشیم و هم خوشحال‌تر باشیم.

... سینما

ایده‌های اصلی



ایده اصلی فیلمی در گونه معمایی و تریلر به کارگردانی و تهیه‌کنندگی آریتا موگویی و نویسندگی امیر عربی است که این روزها در سینماهای کشور اکران شده است. داستان فیلم درباره پروژه بزرگی است که ایران و اسپانیا قصد دارند

در جزیره هندورابی در جنوب ایران راه‌اندازی کنند. شرکت‌ها و افراد بسیاری به طمع برنده شدن در این مناقصه شرکت کرده‌اند.

مهندس سعید پارسا که چندسالی است از همسرش رویا عضدی جدا شده و رئیس یکی از شرکت‌های حاضر در مناقصه است یکی از این افراد است. دیگران نیز با اهداف متفاوت سعی در برنده شدن در این مناقصه سر نوشت ساز را دارند.

رسیدن به موفقیت برای آدم‌های این قصه منجر به پیچیدگی‌هایی در روایت آن می‌شود. میرلا زارعی، بهرام رادان، پژمان جمشیدی، مهرداد صدیقیان، هانیه توسلی، شهباز نوشیر، آندره آ ماچالکیدو، مانوس گاوراس، واراو لارمو، ایرینا مانوسو در این فیلم نقش آفرینی می‌کنند.

پیشنهاد هفته

شهریور با تمام دلبری‌هایش از راه رسید تا قشنگ‌ترین چهره تابستان را مقابل چشمانمان بیاورد. در این هوای خنک و روزهای بلند، دست عزیزانتان را بگیرید و سری به گوشه و کنار شهر بزنید. ما هم برای پربارتر شدن اوقات فراغت شهریوری شما پیشنهادهایی داریم که ممکن است به کارتان بیایند.

یک تکه آسمان

خدایا

راه شیطان به دل‌های ما مگشای و جایگاه او در آنچه از آن ماست قرار مده.

خدایا، حقیقت هر باطل را که شیطان در چشم ما می‌آراید به ما بشناسان و چون شناساندی ما را از ارتکاب آن بازدار و به ما بیاموز که چگونه فریبش دهیم و ما را آگاه کن که چطور با او جدال کنیم.

از خواب غفلت بیدارمان ساز که به شیطان نپیونديم و توفیق خود رفیق ما گردان و در پیکار علیه او یاریمان کن.

خدایا در هر کاری که شیطان گره افکند گره گشایی کن و هر دری را که ببندد تو باز کن و هر تدبیری که کند را گسسته گردان و هر آهنگی که کند بر هم زن و هر رشته که محکم برتابد پنبه نمای.

دعای هفدهم صحیفه سجاده

گفتگوهای ساده

● نویسنده: سارا سازگاری

هانیه وسط اتاق خوابیده بود. سقف کوتاه بود. با خودش فکر کرد اگر کمی قدش بلندتر شود، دستش به سقف خواهد رسید. چیزی که بالای سرش می‌دید، یک لامپ نسبتاً بزرگ بود که از کنارهایش عکس شخصیت‌های کارتون‌ی اویزان بود.

- شرمنده... خسارتش هر چی می‌شه از حقوقم کم کنید. هانیه حواسش را از صدای مادرش و خانم دکتر که از بیرون می‌آمد، با شمردن لامپ‌های کوچکی که در سقف فرو رفته بودند پرت کرد. کنار یکی از آنها نقطه سیاهی دید که کنار هیچ کدام دیگر نبود. با خودش گفت حتماً لکه است. خودش را کش و قوسی داد و از روی فرش ریش ریش زمین بلند شد تا برود مادرش را صدا کند. قبل از اینکه در را باز کند، دعا می‌کرد گذرش به خانم دکتر نخورد.

در را باز کرد. مامان مهری رو به رویش ایستاده بود. روی یک نردبان. داشت دیوارها را تمیز می‌کرد. هانیه سمت مامان مهری دوید و دامنش را کشید. پشت سر هم، چند بار. مامان مهری برگشت و با دستمال گردگیری که در دست راستش بود زد روی دست‌های هانیه و گفت: «نکن! چته؟» هانیه در دلش گفت: خوب شد چوب گردگیری در دست راستش نبود.

- بیا به لحظه.

مهری خانم زیر لب گفت: لا اله الا الله. و قبل از اینکه از نردبان پایین بیاید دور و اطراف را پایید. هانیه دست مامان مهری را کشید به سمت خودش و هدایتش کرد سمت لامپ.

- این لکه رو بادت نره تمیز کنی.

مهری خانم با دهمایی رفت روی صندلی پسر خانم دکتر. چوب گردگیری که در دست پیش بود را داد دست راستش و کشید روی لکه سیاه. لکه افتاد روی زمین.

- مهری خانم!

خانم دکتر مهری خانم را صدا می‌زد. مامان مهری با لحن خشمگین و پیچ‌پیچ وار، انگار که بخواهد پنهانی عصبانی شود گفت: «دلیل نشی، ببین چه کوفتیه بندازش از پنجره بیرون.»

هانیه تا قبل از آن با هیچ سوسکی رو به رو نشده بود که بفهمد از این وجود می‌ترسد یانه. خانه شان مورچه و مارمولک زیاد داشت. اما سوسک نه. اما حالا که این لکه سیاه را در دستش، فهمید ترسی از سوسک ندارد. صدای جیر جیر ریزی از لکه سیاه می‌آمد.

- سلام!

هانیه منتظر صدای دیگری بود. چیزی نمی‌شنید. سوسک سعی می‌کرد از از لای انگشتان هانیه راهی برای خروج پیدا کند. هانیه دستش را هر از چند گاهی می‌بست و دوباره باز می‌کرد و به حرکت ناگهانی سوسک می‌خندید. سوسک از حرکت کردن باز نمی‌استاد و بلا توقف از سر و کول انگشتان دخترک بالا می‌رفت.

- اینطوری که نمی‌شه!

- اما من اون مجسمه رو نشکوندم. یعنی من شکوندم اما از قصد

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و



مامان مسخره‌ام نمی‌کنه که با تو حرف می‌زنم. نه... نمی‌دونم کجا رفته. شاید خارج. دایی عباس می‌گه وقتی بزرگ شدم می‌تونم برم پیشش. اون جایی که هست جای بچه‌ها نیست... فک کنم دیگه خسته شدی از راه رفتن نه؟ بذار بیارمت بیرون.

سوسک خیلی وقت بود وسط بطری آب مانده بود. هانیه دستش را گرفت زیر حفره بطری و درش را باز کرد. سوسک سر خورد و افتاد روی ساعد هانیه. هانیه قلقلکش شد و خندید. ریز ریز اما بلند. - شرمنده خانم این احتمالاً خوابه. بعضی وقتا تو خواب سر و صدا می‌کنه.

صدای مامان مهری به در نزدیک شد و بعد باز شدن در اتاق. هانیه سوسکش را انداخت در بطری و درش را بست. سوسک کله پا و وارونه افتاد ته بطری. مهری آمد و ایستاد بالای سر هانیه. هانیه به مادرش نگاه نمی‌کرد. مشغول پیچاندن در بطری بود.

- چه غلطی می‌کنی؟ یارو فک کرده ما خل و چلیم.

مامان مهری خم شد و بطری را از دست هانیه گرفت. در بطری را باز کرد و با نگاهی که در آن چندش و عصبانیتی نهفته بود لکه سیاه را پرت کرد از بالکن بیرون.

- دست از سر مرده‌اش هم برنمی‌داره!

در اتاق بسته شد. هانیه بطری خالی را از روی زمین برداشت و نگاهش کرد. ته بطری به اندازه یک بند انگشت آب جمع شده بود. بطری را گذاشت روی تخت. رفت سمت کتابخانه پسر خانم دکتر. اسباب بازی اسپایدرمنش را برداشت و آن را پرت کرد سمت شیشه.

نبود.

سوسک کوچک داخل بطری آب معدنی هانیه حرکت می‌کرد. هانیه بطری را پای گلدان‌های بالکن پسر خانم دکتر خالی کرده بود که سوسکش بتواند در آن برای مدتی راحت حرکت کند.

- خب آره... از قصد بود. ولی دلم خنک شد. از بس رئیس مامانم بد اخلاق و زورگوست. حقش بود. نه؟

هانیه منتظر صدای جیرجیری بود که همان اوایل شنیده بود. بطری را بالای سرش گرفت و به آن نگاه کرد. سوسک از حرکت باز ماند و وقتی هانیه تکان کوچکی به بطری داد دوباره به سمت در بطری حرکت کرد.

- آره. مامانم همیشه اینطوری تنبیهم می‌کنه. فکر نکنی من دیوانه‌ام که با تو حرف می‌زنم. الان کسی رو ندارم که باهاش حرف بزنم. فقط تو هستی. مثل بعضی وقتا که تو خونه ام. اونجا تنبیه که می‌شم مامانم می‌ذارتم تو انباری و با گربه مون حرف می‌زنم.

سوسک ته بطری گیر افتاده بود و حرکت نمی‌کرد. هانیه به پهلوی خوابید و بطری را خواباند رو به رویش.

- نه البته گربه ما که نیست. فک کنم اونم بعضی وقتا تنبیه می‌شه که میاد تو انباری.

هانیه خندید. ریز ریز و بلند.

- نه بابا من شیطان نیستم. فقط بعضی وقتا دلم می‌خواد بعضی چیزا رو بشکونم.

سوسک میان بطری آب از حرکت باز مانده بود.

- بذار بابام از مسافرت بیاد. بهش نشونت می‌دم. مطمئنم اون مثل

... گشت و گذار

کودک بی‌قرار

حدود ۷ درصد کودکان دنیا بیش‌فعال هستند و اگر شما هم جزو والدینی هستید که با کودک بیش‌فعال‌شان دچار دردسر شده‌اند، کتاب «کودک بی‌قرار (بیش‌فعال)» نوشته داوید ال‌کیند را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

این کتاب با ترجمه مترجم محمدحسین سروری و منیژه زارعی توسط نشر نگاه منتشر شده و در ۲ بخش با عناوین «کودکان بی‌قرار ما» و «کودکان بی‌قرار: کودکان استرسی» به موضوع تربیت کودکان و تبیین بی‌قراری کودکان و نوجوان معاصر می‌پردازد.

نقش والدین، مدارس و مراکز آموزشی و وسائل ارتباط جمعی به‌عنوان عوامل موثر در زودرسی ناپهنگام کودکان در بخش اول؛ و رشد تدریجی و آرام، یادگیری رفتارهای اجتماعی، واکنش کودکان نسبت به استرس، کمک به کودکان بی‌قرار و زودرس ناپهنگام از موضوعاتی هستند که در بخش دوم مورد بررسی قرار می‌گیرند. چاپ دوم این کتاب با ۳۱۱ صفحه و قیمت ۴۰ هزار تومان عرضه شده است.



... تئاتر

بیماری خانواده‌میم

تماشاخانه سپند این روزها در سالن شماره ۲ خود میزبان نمایش «بیماری خانواده‌میم» است که تا ۱۵ شهریورماه هر شب ساعت ۱۹:۳۰ روی صحنه می‌رود و اجرایی ۷۰ دقیقه‌ای دارد.

این نمایش کاری است به کارگردانی الهام شکیب که براساس نمایشنامه‌ای از فائوستو



پاراویدینو (با ترجمه نیایش بهمنیه) ساخته شده و قصه نمادین خانواده‌ای از جامعه‌ای در اوج از هم گسیختگی را روایت می‌کند که هر چه برای به هم نزدیک شدن تلاش می‌کنند، بیشتر از هم دور می‌شوند.

در آخر مرگ تراژیک عضوی از خانواده هر کدام را برای فرار از تنهایی خودخواسته به گوشه‌ای از جهانی ناشناخته پرتاب می‌کند.

در نمایش «بیماری خانواده‌میم» بازیگرانی مثل حامد احمدجو، امیر سفیری، ناز شادمان، مهدی صدر، آرزو عالی، پیمان مقدمی نقش آفرینی می‌کنند. قیمت بلیت نمایش ۴۰ هزار تومان تعیین شده است.

... پیشنهاد سر آشپز

کوفته مرغ سوئدی

کوفته مرغ سوئدی یک غذای خوشمزه که به سادگی تهیه می شود و می تواند تنوعی در برنامه غذایی شما ایجاد کند. این کوفته ها را می توانید بانان، پوره سیب زمینی یا پاستا سرو کنید.

• مواد لازم:

۲ عدد	سینه مرغ
۲ حبه	سیر
۲ عدد	پیاز
۱ تا ۲ عدد	تخم مرغ
دو سوم لیوان	آرد سوخاری
۲ قاشق غذاخوری	جعفری
۱ قاشق غذاخوری	سس سویا
۱ لیوان	آب مرغ
۲ قاشق غذاخوری	آرد سفید
۳ قاشق غذاخوری	خامه
به مقدار لازم	نمک و فلفل
به میزان لازم	روغن

• طرز تهیه:

سینه مرغ را خوب پاک کرده و با پیاز و سیر چرخ کنید. سپس در ظرف مناسبی با پودر سوخاری، سس سویا، تخم مرغ، نمک و فلفل خوب مخلوط کنید. به مایه به دست آمده، جعفری خرد شده را اضافه کنید و خوب ورز دهید.

اگر به دست نجسید یعنی به اندازه کافی ورز داده اید. به اندازه یک توپ کوچک از مایه گوشت بردارید و به شکل گرد در آورید. روغن را در تابه ریخته و با حرارت ملایم داغ کنید.

سپس کوفته ها را در تابه بریزید و در ظرف را بگذارید و حرارت



غلظت شود. سپس حرارت را کم کرده و خامه را هم بزنید تا یکدست شود.
در آخر کوفته ها را به سس اضافه کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بپزند و طعم دار شوند.

را کم کنید.
۱۰ دقیقه اجازه دهید تا کوفته ها کاملاً سرخ شوند. سپس را از تابه خارج کنید و کنار بگذارید. آب مرغ و آرد سفید را در همان تابه ریخته و مخلوط کنید و حرارت را زیاد کنید تا سس

... دنیای شیرین

خشیل

خشیل یک دسر آذری است که ظاهری شبیه به حلیم دارد با این تفاوت که بسیار سریع تر آماده می شود و در تهیه آن از گوشت استفاده نمی شود.

• مواد لازم:

۲۰۰ گرم	بلغور گندم
۱۰۰ گرم	آرد گندم سبوس دار
۲۵۰ گرم	آب
۲۵۰ گرم	شیر
به میزان لازم	عسل یا شیره
به میزان لازم	کره
به میزان دلخواه	دارچین

• طرز تهیه:

بلغورها را چند ساعت در آب خیس کنید و بعد در قابلمه ای با شعله ملایم بپزید تا آب آن کشیده شود. سپس آنها را آبکش کنید. آرد را کمی تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود.

سپس شیر و آب را به آن اضافه کنید و هم بزنید و بعد بلغورها را اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید تا خشیل جا بیفتد و غلیظ شود. زمانی که به غلظت مناسب رسید خشیل شما آماده است.

غلظت خشیل باید کمی بیشتر از حلیم باشد.
اگر می خواهید خشیل را به شکل سنتی سرو کنید آن را در ظرف های گودی بریزید و وسط آن به دلخواه شیره انگور، شکر یا عسل ریخته، اطراف آن هم کره ذوب شده بریزید، کمی دارچین بپاشید با گردو ریز شده تزیین کنید.



... آشپزی سریع

کو کوی تره فرنگی و مرغ

کو کوی تره فرنگی و مرغ غذایی سرشار از پروتئین است اما کسانی که چربی خون بالا دارند، بهتر است آن را بدون پنیر طبخ کنند.

• مواد لازم:

۴ عدد	فیله مرغ
۴ عدد	سیب زمینی
نصف پیمانه	پنیر پارمسان
۳ عدد	تره فرنگی
۹ عدد	تخم مرغ
به میزان لازم	نمک و فلفل
به میزان لازم	روغن مایع

• طرز تهیه:

فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. مرغ را به نمک و فلفل آغشته کرده، سپس به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در فر بپزید.

سپس فیله ها را به صورت تکه های ۲-۳ سانتی خرد کنید. سیب زمینی ها را پوست گرفته و به صورت ورقه ای خرد کنید. تخم مرغ ها را همراه با مقدار لازم نمک و فلفل داخل یک کاسه هم بزنید.

حالا یک قالب مناسب را با کمی روغن چرب کنید، سپس تکه های سیب زمینی را داخل آن بچینید. روی آن ها تکه های مرغ را قرار دهید. پنیر رنده شده را هم روی مواد بریزید. حالا تره فرنگی را که حلقه حلقه کرده اید روی سطح مواد بچینید.

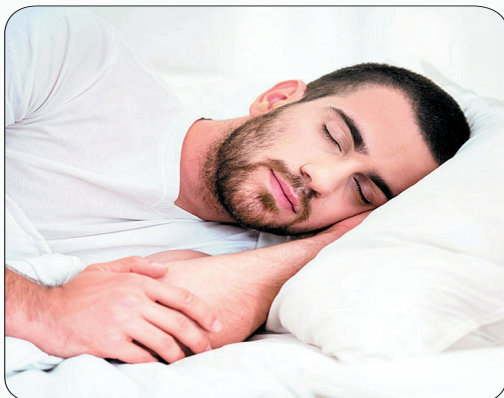
در انتها مخلوط تخم مرغ را روی مواد بریزید. قالب را به مدت ۳۰-۴۰ دقیقه داخل فر قرار دهید تا کوکو آماده شود، سپس قالب را از فر در آورده و صبر کنید تا کمی خنک شود.



معجزه حمام داغ برای داشتن یک خواب راحت

بیداری تأثیر می‌گذارد.

محققان البته توصیه‌های دیگری هم برای بهبود کیفیت خواب



خواب راحت شاید یکی از بزرگترین نعمت‌های دنیا باشد که متأسفانه برخی از آن محرومند. اگر شما هم جزو کسانی هستید که برای داشتن یک خواب آرام به این در و آن در می‌زنید، بد نیست روش «حمام داغ» را هم امتحان کنید.

محققان می‌گویند حمام داغ با دمای ۴۰ تا ۴۲ درجه سانتیگراد می‌تواند به شما کمک کند که زودتر به خواب بروید و خوابی عمیق‌تر داشته باشید.

پژوهشگران دانشگاه تگزاس بعد از بررسی هزاران مطالعه مربوط به مشکلات خواب، دریافتند که دوش گرفتن با آب داغ یا نشستن در وان آب گرم، آن هم حداقل ۹۰ دقیقه قبل از رفتن به رختخواب می‌تواند بهترین راه برای حل مشکلات خواب باشد.

در این تحقیق، ۵۳۲۲ مطالعه مورد بررسی قرار گرفت و محققان دریافتند هم خواب و هم دمای مرکزی بدن از طریق ساعت شبانه روزی بدن که در هیپوتالاموس مغز قرار دارد، تنظیم می‌شوند و بر خواب و

دارند که در ادامه می‌خوانید:

* **دو یا سه ساعت قبل از خواب ورزش نکنید:** اگر چه ورزش بدن را خسته می‌کند اما در عین حال منجر به افزایش آدرنالین در بدن، افزایش هوشیاری ذهن همچنین افزایش دمای بدن می‌شود.

* **شام را زود بخورید:** زمان شام باید حداقل سه ساعت قبل از خواب باشد. برای شام بیشتر پروتئین و چربی‌های سالم مصرف کنید و کربوهیدرات را در این وعده کاهش دهید.

* **ساعت خواب ثابت داشته باشید:** ساعت ایده‌آل برای خوابیدن برای هر فردی متفاوت است اما به طور کلی بهترین ساعات برای خواب بین ساعات ۲۲ تا ۲۳ بوده و کیفیت خواب پیش از نیمه شب دو برابر بیشتر از ساعات پس از نیمه شب است.

* **در اتاق تاریک بخوابید:** وجود نور در اتاق یا نور وسایل الکترونیک در ترشح ملاتونین (هورمون خواب) اختلال ایجاد می‌کند.

کمبود ویتامین D عامل فشار خون بالای کودکان

باشد.

در این مطالعه، محققان ۷۷۵ کودک را از زمان تولد تا سن ۱۸ سال مورد بررسی قرار دادند.

میزان کم ویتامین D در قالب میزان کمتر از ۱۱ ng/ml در خون بندانف در زمان تولد و کمتر از ۲۵ ng/ml در خون کودک در اوایل دوره کودکی تعیین شد.

ویتامین D برای جذب کلسیم برای استخوان‌های قوی برای بدن مورد نیاز است. این ویتامین در زمان قرارگیری در معرض نور خورشید توسط بدن تولید می‌شود و در برخی مواد خوراکی نظیر تخم مرغ، ماهی سالمون و محصولات لبنی غنی شده نیز وجود دارد.

مطالعات نشان می‌دهد افراد دچار کمبود ویتامین D از بدو تولد تا اوایل دوره کودکی در معرض خطر بالا ابتلا به فشار خون بالا قرار دارند.

محققان دانشگاه جان هاپکینز آمریکا به تازگی دریافته‌اند آن دسته از کودکانی که از بدو تولد تا اوایل کودکی دچار کمبود ویتامین D هستند ۶۰ درصد بیشتر با ریسک افزایش فشار خون سیستولیک بین سنین ۶ تا ۱۸ سال مواجه هستند.

فشار خون سیستولیک به عدد بالا موقع خواندن رقم فشار خون اشاره دارد. فشار خون بالا سیستولیک با افزایش ریسک بیماری قلبی-عروقی همراه است حتی اگر فشار خون دیالوستیک، دومین عدد در زمان خواندن فشار خون، تحت کنترل



اهمیت قد و وزن در سلامت آینده نوزاد



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد عدد قد و وزن نوزاد در هنگام تولد می‌تواند وضعیت سلامت قلبی او را در سنین بالاتر مشخص کند. دکتر «برایان استنزفیلد»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی جورجیا، در این باره می‌گوید: «میزان وزن در زمان تولد درباره رشد جنین به ما اطلاعات می‌دهد و بلندی قد کودک هم توضیح کامل‌تری از خط سیر رشد جنین ارائه می‌کند.»

شاخص پاندرال (PI) همانند شاخص توده بدنی، قد و وزن را مورد محاسبه قرار می‌دهد و اطلاعات دقیق‌تری از رشد جنین و آینده جنین را ارائه می‌دهد.

یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد میزان PI پایین در زمان تولد باید به عنوان یک هشدار تلقی شود چرا که بین وزن پایین در زمان تولد و مشکلات قلبی و مرگ در آینده ارتباط وجود دارد.

در این مطالعه، ۳۷۹ نوجوان سالم در دهه سنی ۱۴ تا ۱۸ سال مورد بررسی قرار گرفتند. والدین وزن و قد کودک شان در زمان تولد را در اختیار محققان قرار دادند.

محققان رابطه بین وزن در زمان تولد و میزان PI تولد را با ساختار و عملکرد بطن چپ در کودکان مطالعه کردند. نتایج تحقیق نشان داد که PI پایین‌ترین ارتباط را با فاکتورهای پرخطر مشکلات قلبی داشت.

چربی‌های سالم در غذای شما

آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین E، بتاکاروتن و نیز مقادیر بالای اسید چرب ضروری اولئیک (امگا ۳) ارزش غذایی بیشتری دارد.

روغن هسته انگور هم برای پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی-عروقی موثر است، اما سریع‌تر از سایر روغن‌ها اکسید می‌شود. به همین دلیل برای مصارف سرخ کردنی مناسب نیست و فقط برای مصارف سرد مانند ریختن بر روی سالاد استفاده شود.

اما اگر به هر دلیلی مایلید روغن کمتری استفاده کنید می‌توانید برای تامین اسیدهای چرب ضروری بدن روغن زیتون به غذا اضافه کرده یا گردو را همراه صبحانه و زیتون کم نمک را همراه با غذا مصرف کنید.

از روغن زیتون مخلوط و حتی روغن زیتون تصفیه شده بیشتر است. روغن زیتون بکر به دلیل دارا بودن



از لحاظ ترکیبات با یکدیگر متفاوت است؛ به طور مثال ارزش تغذیه‌ای روغن زیتون بکر (تصفیه نشده)

برای کاهش مرگ‌ومیر در اثر بیماری‌های قلبی-عروقی باید میزان چربی اشباع دریافتی از طریق رژیم غذایی را کاهش دهیم و به جای آن از اسیدهای چرب غیر اشباع استفاده کنیم.

مواد غذایی مثل ماهی، زیتون و مغزها حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع مناسب و مطلوب هستند و باید در رژیم غذایی روزمره ما جا داشته باشند.

مثلاً روغن ماهی حاوی مقادیر فراوانی اسید چرب امگا ۳ است و روغن زیتون به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی از اسیدهای چرب غیر اشباع از جمله اسید اولئیک و آنتی اکسیدان‌های طبیعی برای سلامت قلب و عروق مفید هستند.

نکته قابل توجه آن است که انواع روغن زیتون

اصول ارتباط با خانواده همسر



• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

خودتان، جرقه‌ای برای جر و بحث و دخالت کردن در امور زندگی تان را می‌زنید.

همیشه هم نظرخواهی نکنید

اول از همه بسنجید که والدین همسر یا والدین خودتان چه طور شخصیتی دارند. گاهی شخصیت والدین جوری ست که بعد از هر مشورت کردنی، انتظار دارند که حتما و لزوما نظر آنها را اجرا کنید و اگر غیر این شود دلخوری به بار می‌آید. اگر جنبه این را دارند که فقط در مقام مشورت با آنها حرف بزنید، با آنها حرف بزنید و نظرشان را بپرسید.

اما اگر حس می‌کنید نظرخواهی کردن مساوی است با در مکنه قرار گرفتن و آنها نظر را با دستور اشتباه می‌گیرند، در کل نظرخواهی نکنید. گاهی والدین خود و همسرمان فکر می‌کنند نظرخواستن از آنها به منزله اطاعت از آنهاست.

گاهی هم جواب والدین مان را قبل از پرسیدن هر نظری می‌دانیم و حتی می‌دانیم که نظرشان مخالف و مغایر با ماست. پس چرا اصرار داریم که آنها را هم در تصمیمی که داریم، دخیل کنیم؟

خودتان هم دخالت نکنید

بله! درست است. بعضی افرادی درباره مسائل خانواده همسرشان، از ظاهر تا باطن امور، دخالت می‌کنند و بعد از آن راه را برای دخالت متقابل باز نگه می‌دارند. مثلا از شما می‌پرسند نظرت در مورد این خواستگار برای خواهر شوهرت چیست؟ این جور وقت‌ها برای دخالت کردن وسوسه نشوید.

فقط بهتر است بگویید: «هر جور که خودتان صلاح می‌دانید.» یا اگر نظری شفاف‌تر می‌دهید وارد جزئیات نشوید و جزیی گویی نکنید. وقتی خود ما در برخی از امور زندگی هم دخالت می‌کنیم یا نظراتی

وقتی دو نفر با یکدیگر پیمان زناشویی می‌بندند و وارد یک زندگی مشترک می‌شوند، مورد هجوم بایدها و نبایدهایی از سوی خانواده‌های یکدیگر قرار می‌گیرند. صحبت‌ها و گاه دخالت‌های بی‌جایی که باعث می‌شود زن و شوهر با یکدیگر به جر و بحث بپردازند.

از همین روست که یکی از عمده دلایل طلاق و جدایی افراد، خانواده‌هاست که دلیل این امر، عدم دانستن در مورد ارتباط گرفتن با خانواده‌هاست.

چند اشتباه رایج وجود دارد که معمولا زوج‌های جوان درباره خانواده‌های خود و همسرشان مرتکب می‌شوند. بایدها و نبایدهای عمده‌ای که عدم رعایت‌شان منجر به سمی شدن روابط می‌شود و گاه زندگی‌ها را از هم می‌پاشد. در این مقاله ما به شما می‌گوییم که اگر می‌خواهید رابطه‌تان بحرانی نشود، چه کارهایی را نباید انجام دهید:

حرفی را از خانه به بیرون خانه نبرید

با همسران توافق کنید که چه چیزهایی را نباید به خانواده همسران بگویید.

یادتان باشد که هر خانواده جدیدی از راهای خودش را دارد و بر ملا شدن این راه‌ها هم استقلال خانواده جدید را زیر سوال می‌برد. گاهی هم گفته شدن برخی از حرف‌ها و تعریف کردن از جزئیات زندگی تان برای بقیه هیچ ضرری به شما نمی‌زند اما همین امر راه را برای دخالت کردن بقیه در زندگی تان، باز می‌کند.

با گفتن جزئیات زندگی خود به برخی افراد، حتی خانواده

می‌دهیم که به ما مربوط نیست، این راه را برای بقیه هم باز می‌کنیم و این انتظار را به وجود می‌آوریم که حتی وقتی نیازی به نظر دیگران نداریم، شاهد دخالت و نظردهی‌شان باشیم.

اولویت‌ها را فراموش نکنید

وقتی وارد زندگی مشترک می‌شوید، همسر شما اولین اولویت را برایتان دارد. بنابراین لزومی ندارد سر هر مسئله ریز و درشتی پای خانواده‌تان را وسط بکشید. برای مشورت گرفتن، نظرخواستن، درد و دل کردن و همه جوانب زندگی اولویت اول همسران است.

اگر دائم در هر شرایطی از خانواده خود کمک بخواهید و سر هر چیز کوچیکی پای والدین تان را وسط بکشید، این کارتان هیچ نتیجه‌ای ندارد جز بدبین کردن همسران نسبت به خانواده‌تان و میدان دادن به خانواده‌تان برای دخالت کردن در هر چیزی از زندگی تان.

حتی اگر نشان دهید که سر هر قضیه‌ای باید پای والدین تان وسط باشد، همسر خود را نسبت به این مسئله حساس و زمینه را برای دعوا و جروب‌بحث می‌سازید.

به قوانین هم احترام بگذارید

مسلمانان هر خانواده‌ای برای خود قوانینی دارد. مثلا برخی از خانواده‌ها از مهمان ناخوانده استقبال زیادی نمی‌کنند. ترجیح‌شان این است که قبل از اینکه به خانه‌شان بروید به آنها زنگ بزنید و خبردارشان کنید.

شما هم برای خود قوانینی دارید. اگر به قوانین خانواده‌های هم احترام بگذارید و در عین صمیمیت، رسمیت همدیگر را هم بشناسید به آنها نشان می‌دهید که خودشان هم باید به قوانین و بایدها و نبایدهای شما احترام بگذارند و خطوط قرمز شما را بشناسند و رعایت کنند.

... یافته‌های روانشناسی

یادگیری مغز تان را ۳۰ سال جوان می‌کند



محققان دریافته‌اند یادگیری مهارت‌های جدید می‌تواند مغز افراد مسن را تنها در مدت ۶ هفته، ۳۰ سال جوان‌تر کند. دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا با بررسی ۱۶۰ سالمند متوجه شدند که یادگیری چندین مهارت به طور همزمان موجب تقویت قدرت فکری شده و از فرد در مقابل ابتلا به آلزایمر محافظت می‌کند.

این مهارت‌ها می‌تواند شامل یادگیری زبان‌های جدید، استفاده از کامپیوتر و گوشی هوشمند، یادگیری موسیقی یا نقاشی باشد. این محققان، افراد سالمند را به تلاش برای یادگیری مهارت‌های جدید، حفظ انگیزه، اعتماد به مزربان در جهت هدایت‌شان ترغیب می‌نمایند. در این مطالعه، از افراد ۵۸ تا ۸۶ سال خواسته شد تا همزمان در سه تا پنج کلاس به مدت ۳ ماه، و حدود ۱۵ ساعت در هفته، شرکت کنند. بعد از گذشت ۶ هفته، توانایی‌های شناختی این شرکت‌کنندگان افزایش یافته و همانند افراد میانسال بود، یعنی ۳۰ سال جوان‌تر. اعضای گروه کنترل که در هیچ کلاسی شرکت نکرده بودند، شاهد هیچ تغییری در عملکردشان نبودند. این مطالعات نشان می‌دهد افراد سالمند هم می‌توانند مثل جوان‌ها چندین مهارت را به طور همزمان بیاموزند و توانایی‌های شناختی‌شان را ارتقا دهند.

... توصیه عاشقانه

شنونده فعالی باشید



تعامل موثر، رابطه تنگاتنگی با «شنونده فعال بودن» دارد. خوب شنیدن، نه تنها گفتگو درباره مشکلات و حساسیت‌های طرفین را راحت‌تر می‌کند، بلکه درک و حس قدردانی شما و همسران نسبت به یکدیگر را هم افزایش می‌دهد.

از صحبت کننده انتظار می‌رود که روی یک موضوع و یک نکته متمرکز بماند و شنونده هم باید

تلاش کند تفکر، دیدگاه و احساسات خود را درباره موضوع، با گوینده سهیم کند. بنابراین، مهم نیست که موضوع بحث چیست. مهم این است که شنونده‌ای فعال و صبور باشید تا بتوانید عشق و محبت متقابلی را ایجاد کنید. به عبارتی دیگر، به جای صرفا گوش کردن به چیزی که همسران می‌گویند، به احساسات او هم اهمیت بدهید تا بتوانید ارتباط موثرتان را حفظ کنید.

اگر شنونده خوبی نباشید، حتما حین گفتگو از بحث اصلی منحرف خواهید شد. اینکه نظرات، نیازها و احساسات همسران را بهتر درک کنید، مدام از دیدگاه خود صحبت و دفاع نکنید و سعی کنید لحظه‌ای خود را در موقعیت و شرایط طرف مقابل قرار داده و از دریچه چشم او به موضوع نگاه کنید.



۶ اصل مهم برای ایجاد امنیت در کودکان

• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

یکی نیازهای مهم کودک که از همان ابتدای تولد به آن نیاز دارد، نیاز به امنیت است.

این نیاز آنقدر مهم است که بر دلبستگی کودک تأثیر زیادی می‌گذارد که البته همین دلبستگی هم منشأ اکثر خصلت‌های درست و نادرست فرد در بزرگسالی است. نیاز به امنیت به دلیل اینکه مانند نیاز به آب و غذا مشهود نیست، در بسیاری از موارد، مورد غفلت والدین قرار می‌گیرد.

والدین نمی‌دانند عدم ارضای این نیاز باعث به وجود آمدن چه خسارات جبران ناپذیر روحی می‌شود که تا سال‌های سال با فرزندشان باقی می‌ماند. در این مقاله به چند اصل مهم که رعایت کردنش منجر به ایجاد امنیت در کودکان می‌شود، اشاره می‌کنیم.

۱- باهم بودن اعضای خانواده

اولین اصل در ایجاد امنیت این است که اعضای خانواده اوقاتی را در کنار هم بگذرانند. در واقع امنیت ما در درجه اول از هم نشینی با افرادی حاصل می‌شود که بتوانیم در ارتباطی صمیمانه به آن‌ها اعتماد کنیم و بدانیم که مورد حمایتشان هستیم. از آن مهم‌تر کودک باید از همان ابتدای زندگی‌اش این را بی‌پذیرد که در هر صورت مورد پذیرای خانواده‌اش خواهد بود تا میزان صمیمیتش با خانواده بیشتر از هر کس دیگری باشد.

۲- ابراز احساسات بدون واژه

والدین باید به فرزندانشان خود کمک کنند تا احساسات، نگرانی‌ها،

مشکلات و خواسته‌های خود را ابراز کنند. به این منظور ابتدا به کودک فرصت دهید تا درباره نگرانی و مشکلش صحبت کند و با دقت به او گوش دهید و سپس با او همدلی کرده و از وی حمایت کنید. وقتی پناه کودک باشید و به فرزندتان اجازه دهید از تمام حالات درونی‌اش برای شما بگوید، در او امنیت خاطری به وجود می‌آورد که باعث می‌شود کودک شما از لحاظ روانی سالم باشد و آسیبی نبیند.

۳- دلگرمی و اطمینان دادن به کودک

کودکان می‌خواهند بدانند شما در مقام پدر و مادر برای محافظت از آن‌ها چه می‌کنید. لازم است شما هم اقداماتی را که خودتان در منزل و بیرون برای محافظت از او انجام می‌دهید بیان کنید و وقتی عقل کودکان رشد کرد از اقداماتی که دولت برای امنیت جامعه انجام می‌دهد هم برایش بگویید.

در سنی کودک از یک سری مسائل ذهنی خود، می‌ترسد. مثلاً در اواسط کودکی، ممکن است فرزندتان دائم به شما بگوید که از دزد می‌ترسد. یا در همان اوایل کودکی ترس‌هایی طبیعی مثل تاریکی و گم شدن را داشته باشد. اگر شما ترس‌های فرزندتان را سبک بشمارید نامانی را درونش به وجود می‌آورید.

۴- کمک به دیگران

کودکان نیز مانند بزرگسالان از یاری رساندن به افراد دیگر احساس رضایت و امنیت می‌کنند. این تلاش‌های هر چند جزئی به کودک احساس قدرت و مفید بودن می‌دهد و در ایجاد اعتماد به نفس

در آنان موثر است. مثلاً خیلی اوقات کودک دلش می‌خواد برای آوردن و بردن وسایل سفره غذا به بزرگ‌ترها کمک کند. اما در بسیاری از مواقع بزرگ‌ترها به کودک خود اجازه چنین کاری نمی‌دهند. اگر به کودک وظیفه‌های کوچک دهید تا در یک سری کارها با بزرگ‌تر از خودش شریک باشند، حس خوب ارزشمندی و امنیت را در آنها به وجود می‌آورید.

۵- با کودک خود زیاد بازی کنید

گاهی نیاز است به کودک خود ملحق شوید و به او بگویید: «بیا باهم بازی کنیم و تا جایی که می‌تونیم جیغ بکشیم!» بازی کردن با کودک باعث می‌شود به او احساس راحتی و امنیت دهیم. وقتی با او بازی می‌کنیم و به او بگوییم که می‌تواند در این بازه زمانی هر چه دلش خواست فریاد بکشد، علاوه بر اینکه باعث تخلیه انرژی او شده‌ایم، به او ثابت می‌کنیم که می‌تواند در کنار ما خودش باشد و خانه را برای او شبیه پادگان نمی‌کنیم.

۶- با او مشورت کنید

وقتی در یک سری از کارهای خانه با کودک خود مشورت کنید، به او حس ارزشمندی می‌دهید. باعث می‌شوید بدانند که بود و نبودش برای شما فرق دارد و می‌توانید به او اعتماد و اطمینان کنید. همین کارهای کوچکی که انجام دادنش برای بزرگ‌ترها هیچ کاری ندارد اما همیشه مورد غفلت واقع می‌شود باعث به وجود آمدن حس ارزشمند امنیت در روان کودک است.

... اشتباه‌های رایج

«زورو» نباشید!



خیلی از والدین تصور می‌کنند باید در زندگی فرزندشان نقش «زورو» را ایفا کنند و به محض بروز مشکل، سر و کله‌شان پیدا شود و یک تنه اوضاع را کنترل کنند. اما واقعیت این است که «زورو» بودن شما فرصت تجربه و یادگیری مهارت‌های زندگی را از فرزندتان می‌گیرد. زمانی که کودک دچار اشتباه

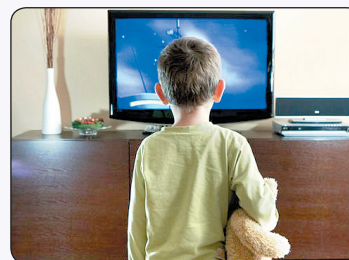
می‌شود طبیعی است که والدین به سرعت به دنبال راه حل و نجات فرزند خود باشند اما کودکانی که با پیامد اشتباهات خود مواجه می‌شوند بهتر می‌توانند در شرایط مختلف انعطاف پذیر باشند.

زمانی که والدین به سرعت برای کمک به فرزندشان حاضر می‌شوند حس اعتماد به نفس آنها را کم اهمیت جلوه می‌دهند. همچنین دخالت بیش از حد والدین در حل مسایل فرزندانشان موجب می‌شود کودک در برقراری ارتباط با دیگران با مشکل روبه‌رو شود.

به فرزندتان اجازه دهید اشتباه داشته باشد و شکست بخورد، با مشکلاتش مواجه شود و درباره راه حل آنها فکر کند و در تمام این مسیر شما پشتیبانشان باشید و هر جا لازم بود مثل یک مشاور به آنها بگویید که چگونه مسایل را حل کرده یا اشتباهاتشان را برطرف کنند.

... بچه‌ها و یافته‌ها

تلویزیون دشمن خواب کودکان



محققان دانشگاه ماساچوست دریافتند کودکان پیش دبستانی که روزانه کمتر از یک ساعت تلویزیون تماشا می‌کنند در مقایسه با کودکانی که بیش از یک ساعت در روز پای تلویزیون می‌نشینند، ۲۲ دقیقه خواب شبانه بیشتر دارند که معادل هفته‌ای تقریباً ۲٫۵ ساعت است.

هرچند چرت نیمروزی در کودکانی که بیشتر

تلویزیون تماشا می‌کنند بیشتر است، اما این چرت نمی‌تواند جبران کمبود خواب شب را داشته باشد. در این مطالعه ۴۷۰ کودک پیش دبستانی شرکت داشتند که به مدت ۱۶ روز به دست آنها دستگاه اکتی گراف بسته شد. از این دستگاه برای تعیین الگوهای خواب و ریتم شبانه روزی استفاده می‌شود. همچنین از والدین و پرستاران این کودکان در مورد سلامت و رفتارشان سوالاتی پرسیده شد.

یافته‌ها نشان داد کودکان پیش دبستانی که تلویزیون تماشا می‌کنند در مقایسه با کودکان دیگر خواب بسیار کمتری دارند. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، کودکان بین ۲ تا ۴ سال نباید بیش از یک ساعت در روز بی تحرک پای تلویزیون بنشینند و هر قدر مدت تماشای تلویزیون در آنها از یک ساعت کمتر باشد بهتر است.

چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه اول شهریورماه ۱۳۵۸ (برابر با ۲۹ رمضان ۱۳۹۹، ۲۳ اوت ۱۹۷۹) نقل شده است

اخطار ۸ ماده‌ای امام در مورد قوای انتظامی در کردستان

امام خمینی رهبر انقلاب اسلامی ایران، دیشب پیام مهمی، برای ملت ایران فرستاد و طی آن پشتیبانی از قوای انتظامی کشور را وظیفه شرعی و ملی اعلام کرد.

امام در همین پیام، تأکید کرد: اجازه نمی‌دهم قلم، یا قدمی در تضعیف قوای انتظامی به کار رود. امام همچنین دستور داد، درآمد یک روز حاصل از فروش نفت، به کردستان اختصاص یابد. متن پیام امام، به شرح زیر است: از مقام رهبری انقلاب و فرماندهی کل قوا اخطار می‌کنم:

۱- اینجانب پشتیبانی خود را از قوای انتظامی (ارتش - ژاندارمری - شهرپانی - پاسداران انقلاب) اعلام می‌کنم و اجازه نمی‌دهم قلم یا قدمی در تضعیف آنان به کار رود. متخلفین مجرم و در صورت احساس توطئه در دادگاه‌های انقلاب، محاکمه انقلابی می‌شوند و از این تاریخ، هیچکس و هیچ مقامی، حق تضعیف آنان را ندارد.

۲- افراد قوای انتظامی فوق، باید اطاعت از مافوق و حس سلسله مراتب را بکنند و در صورت تخلف، مجرم شناخته می‌شوند و با احساس توطئه، دستور محاکمه در دادگاه‌های صحرانی را می‌دهم...

۳- اکیداً دستور می‌دهم که قوای انتظامی، بخصوص ارتش و پاسداران انقلاب، هماهنگ باشند و تمام گروه‌های پاسدار نیز هماهنگ باشند و در سرکوبی اشرار و پاکسازی مناطق، بخصوص کردستان و خوزستان، همکاری کنند. متخلفین، مجرم و محکوم انقلابی می‌شوند.

۷- به مدیرعامل شرکت نفت دستور دادم با مذاکره با دولت، پول یک روز نفت را به کردستان اختصاص دهد و دولت موظف است، به اسرع وقت در عرض یک هفته، این امر را انجام دهد و برادران عزیز کرد ما را که مورد هجوم اشرار قرار گرفته‌اند، مورد توجه قرار دهد و نسبت به سایر استان‌ها نیز اقدام می‌شود.

قرآن باید در مدارس و دانشگاه‌ها تدریس شود

از سوی حضرت آیت‌الله طالقانی دیشب ضیافتی بافطار ترتیب یافت. در این ضیافت، مهندس بازرگان نخست‌وزیر هیأت دولت، سفرای کشورهای اسلامی در ایران، نماینده سازمان آزادی بخش فلسطین، سرپرست صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران و گروهی دیگر حضور داشتند. در این ضیافت ابتدائاً نماز جماعت به امامت حضرت آیت‌الله طالقانی و با شرکت کلیه مدعوین برگزار و سپس از مدعوین پذیرائی شد. پس از آن، حضرت آیت‌الله طالقانی طی سخنانی خطاب به سفرای کشورهای اسلامی اظهار داشت: تا چند ماه پیش این خانه این شهر و این کشور، نه مال ما بود و نه مال شما بود. خانه امپریالیزم بود و عوامل آنها و صهیونیسم و ما هیچ‌وقت جرات نداشتیم با یکی از سفرای اسلامی از نزدیک تماس بگیریم. آیت‌الله طالقانی در ادامه سخنان خود گفت: در تمام مدارس ما از ابتدائی تا دانشگاه‌ها، باید قرآن و هدف‌های قرآن و نه قرائت قرآن، نه برای ثواب، در تمام کشورهای اسلامی درس داده شود، بطور رسمی و این اسلامی که این همه آلوده شده منشاء این همه جدائیها شده، یک خدا، یک پیامبر، یک قبله، یک کتاب دارد و آنوقت ببینید بیش از آنکه استعمار توی سر ما بزند، ما توی سر همدیگر زدیم و خودمان را ذلیل کردیم. یعنی بدست خودمان، به اسم شیعه، سنی، مذهب، فارسی، عرب، ترک، ما را به این روز نشانند. مسئله تعلیم قرآن لازم است. نهضت ما هم اساسش از همین بوده است.

گزارش خلخال از وقایع پاهو

آیت‌الله صادق خلخال، که نامش با کسب مأموریت از امام به عنوان حاکم شرع در مناطق کردستان، یکبار دیگر بر سر زبانها افتاده است، دیروز، در پاهو ۹ نفر از مهاجمان به پاهو را در یک دادگاه انقلابی صحرایی مستحق مرگ دانست و رأی به تیرباران آنها داد. وی در یک گفت‌وگوی اختصاصی، با خلیل بهرامی فرستاده اطلاعات به غرب، ماجرای درگیری‌های پاهو را تشریح کرد و گفت: در درگیری‌های پاهو، جمعاً ۲۹ نفر از پاسداران و مردم آن شهر، کشته شده‌اند که جسد ۱۵ پاسدار به تهران انتقال یافته است. وی افزود: جسد ۹ شهید، در پاهو به خاک سپرده شده و دو جسد در بیابان یافته‌ام که باکمال قساوت، سر آنها را از بدن جدا کرده بودند.

قالب امروز



چهارمین نمایشگاه توانمندی‌های روستاییان و عشایر در نمایشگاه بین‌المللی تهران/ عکس از: فرزاد خبوشانی

سرایه

در مدرسه گر چه دانش اندوز شوی

وز گرمی بحث مجلس افروز شوی

در مکتب عشق با همه دانایی

سر گشته چو طفلان نوآموز شوی

ابوسعید ابوالخیر

پند بزرگان

برده یک ارباب دارد اما جاه‌طلب به تعداد افرادی که

به او کمک می‌کنند.

بردیر فرانسوی

هیچ وقت به گمان اینکه وقت دارید ننشینید زیرا در

عمل خواهید دید که همیشه وقت کم و کوتاه است.

فرانکلین

امروز در تاریخ

شهر قزوین قتلگاه خاندان صفوی!

۲۴ آگوست ۱۵۷۷ میلادی، شاه اسماعیل دوم از سلسله صفوی که نوشته‌اند مردی سفاک بود و شهر قزوین را به قتلگاه خاندان صفوی و رجال وقت تبدیل کرده بود، ناگهان درگذشت. در توطئه‌های وقت، یک شاهزاده خانم صفوی به نام پریخان خانم دست داشت. اسماعیل دوم که قبل از شاه شدن در زندان بود دو سال سلطنت کرد. وی جانشین شاه طهماسب شده بود که ۴۳ سال سلطنت کرده بود.

زمینه‌سازی تعرض نظامی انگلستان و شوروی به تهران

دوم شهریور ۱۳۲۰، یک روز پیش از تعرض نظامی انگلستان و شوروی به ایران که طراح آن انگلیسی‌ها بودند، تهران هنوز در بی خبری و ابهام بود؛ تنها ریدرز بولارد سفیر انگلستان در تهران و اندره اسمیرنوف سفیر شوروی و چند نفری از رجال سیاسی و مقامات نظامی که با انگلستان مرتبط بودند یا این که در طول چند هفته پیش از آن طمع شده بودند از نقشه تعرض خبر داشتند. اسمیرنوف حتی شایعه تعرض نظامی را رسماً تکذیب کرده بود.

۳ گورستان تهران در ۳ دهه

دوم شهریور ۱۳۴۳ شهردار وقت تهران اعلام کرد که بهره‌برداری از گورستان تازه تأسیس هاشم آباد با گنجایش دفن ۶۰۰ هزار مرده آغاز شده است و وعده داده بود که گورستان دیگری در نزدیکی کهریزک ساخته خواهد شد. گورستان هاشم آباد درست ده سال پس از ایجاد گورستان مسگر آباد و در ۴ کیلومتری شرق همین گورستان ایجاد شده بود. بهره‌برداری از گورستان مسگر آباد که ظرفیت دفن پانصد هزار مرده داشت در سال ۱۳۲۳ آغاز شده بود. بهره‌برداری از گورستان بهشت زهرا که شهردار وقت وعده ایجاد آن در نزدیکی کهریزک را داده بود از هشتم تیرماه ۱۳۴۹ آغاز شد.

اعدام ۲۲ تارشیست در آمریکا

۲۳ آگوست ۱۹۲۷ «نیکلا ساکو» و «بار تلمو وانزتی» در یک زندان ایالت ماساچوست آمریکا با صندلی الکتریکی اعدام شدند. این دو که از مهاجران ایتالیایی و پیرو مکتب انارشیزم بودند متهم به حمله مسلحانه به یک بانک شده بودند که به باور آنان، بهره‌ظالمانه بانک‌ها و سازمان‌های معاملات پول بر بدبختی طبقه کارگر می‌افزاید. بنا بر این، اتهام سرقت را نپذیرفتند و آن را به مفهومی که داشت رد کردند.

دفن ۳ شهر ایتالیایی در مواد آتشفشان

۲۴ آگوست سال ۷۹ میلادی کوه وزوویوس در جنوب ایتالیا ناگهان دست به آتشفشانی زد و سه شهر آباد بمپی، هرکولانوم و ستابیان را با همه آثار تمدن و دهها هزار سکنه در زیر مواد مذاب و خاکستر آتشفشانی مدفون کرد. ایتالیا آن سال تابستان بسیار گرمی داشت و پیش‌بینی یک فاجعه طبیعی می‌رفت.

www.iranianshistoryonthistday.com

سودوکو

					۸		۳	
۹		۶	۵					
۴	۷				۶	۵	۱	
۲	۵							
		۹				۸		
							۵	۴
	۲	۵	۷				۴	۹
					۵	۳		۷
	۸		۳					

۱	۶	۲	۵	۷	۳	۴	۸	۹
۴	۸	۹	۱	۶	۲	۵	۷	۳
۵	۷	۳	۴	۸	۹	۱	۶	۲
۲	۱	۶	۳	۹	۵	۷	۴	۸
۷	۵	۴	۲	۱	۸	۳	۹	۶
۳	۹	۸	۶	۴	۷	۲	۱	۵
۸	۲	۱	۷	۳	۶	۹	۵	۴
۶	۴	۵	۹	۲	۱	۸	۳	۷
۹	۳	۷	۸	۵	۴	۶	۲	۱

حل ۲۵۴۲

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

تعلیم	لقب حضرت	عزا	پیش شماره	قلعه حسن	دشمن
علی (ع)	ناقوس	میسر و ممکن	صبح	کجی	
۱					
			پرچم		
			لگام و افسار		
قسم	مهمترین دانه غلات			صحیح	ر
نیکوکاری	قاره پهناور				
	حواری خائن				
	کار دولتی				
	بی باک				
	بیهوده گوی				
جواب			واحد	بدمینتون	
از تمدن‌های باستانی					
قابله			تا جایی که	ح	
از غلات					
درون					
رنگ آبی سیر					
نخ تابیده					
ص					
بازیچه کودکان					
دارای شکل					
ه					

حل

جدول

۵۰۵۵